

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (1-4 КЛАСС)

1. Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и 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 обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

2. Содержание учебного предмета, курса

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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 физкультурминутки 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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с 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.

3. Тематическое планирование

Курс «Физическая культура» реализуется с 1-4 класса. На реализацию программы по предмету «Физическая культура» в учебном плане всего предусмотрено **270 час**:

1 класс - рассчитан на 2 часа в неделю, 33 учебных недели - 68 часов в год; 2,3 классы - 2 часа в неделю, 34 учебных недели - 102 часа в год, 4 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год

Учебный план

| Предметные области | Учебные предметы | Классы | | | |
|--|---------------------|---------------------------|---------|---------|---------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | Количество часов в неделю | | | |
| <i>1. Обязательная часть</i> | | | | | |
| Физическая культура | Физическая культура | 2 | 2 | 2 | 2 |
| <i>2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i> | | | | | |
| | | | | | |
| Количество часов за год | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | Всего за курс |
| | 66 | 68 | 68 | 68 | 270 |

1 класс

| Содержание учебного предмета | Тема раздела (количество часов) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|--|
| Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта. | Знания о физической культуре 3ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения Самоконтроль. Строевые команды и построения | Способы физкультурной деятельности 18ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания Игры и игровые задания Организуемые команды и приемы | Физкультурно-оздоровительная деятельность 40ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Освоение физических упражнений | Спортивно-оздоровительная деятельность 5ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| | Итого 66 ч | |

2 класс

| Содержание учебного предмета | Тема раздела (количество часов) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|--|
| История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | Знания о физической культуре 1ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Дневник наблюдений по физической культуре | Способы самостоятельной деятельности 1ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | Оздоровительная физическая культура 1ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Модуль "Гимнастика с основами акробатики". | Спортивно- | https://resh.edu.ru/ |

| | | |
|---|--|--|
| Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Строевые упражнения и команды Гимнастическая разминка Упражнения с гимнастической скакалкой Упражнения с гимнастическим мячом <i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками и падением на бок <i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень Сложно координированные прыжковые упражнения Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке <i>Модуль "Подвижные игры".</i> Подвижные игры Подвижные игры | оздоровительная физическая культура 55ч | https://www.youtube.com/ |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Прикладно-ориентированная физическая культура 10ч | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| | Итого 68 часов | |

3 класс

| Содержание учебного предмета | Тема раздела (количество часов) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|--|
| История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | Знания о физической культуре (1ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Дневник наблюдений по физической культуре | Способы самостоятельной деятельности (1ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | Оздоровительная физическая культура (1ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Строевые упражнения и команды Гимнастическая разминка Упражнения с гимнастической скакалкой | Спортивно-оздоровительная физическая культура (55 ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Упражнения с гимнастическим мячом Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками и падением на бок Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень Сложно координированные прыжковые упражнения Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры Подвижные игры</p> | | |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| | Итого 68 часов | |

4 класс

| Содержание учебного предмета | Тема раздела (количество часов) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|--|
| Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |
| Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация Упражнения на низком гимнастическом бревне Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине Упражнения ритмической гимнастики Модуль «Лёгкая атлетика». | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (55ч) | https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ |

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| <p>Беговые упражнения Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</p> | | |
| <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> | <p>СПОРТ (10 ч)</p> | <p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p> |
| | <p>Итого 68 часов</p> | |

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура

1 класс 66 ч (2 ч в неделю)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | <p style="text-align: center;">Реализация национальных региональных и этнокультурных особенностей</p> <p>В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016.</p> | <p style="text-align: center;">Формы текущего контроля</p> | <p style="text-align: center;">Дата</p> | <p style="text-align: center;">Корректировка</p> |
|-------|--|--------------|--|---|--|---|
| 1 | <p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.</p> | 1 | <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области. Национальные подвижные игры народов Южного Урала.</p> | Практическая работа | | |
| 2 | <p>Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу</p> | 1 | | Практическая работа | | |
| 3 | <p>Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.</p> | 1 | | Практическая работа | | |
| 4 | <p>Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».</p> | 1 | | Практическая работа | | |
| 5 | <p>Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).</p> | 1 | | Практическая работа | | |
| 6 | <p>Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.</p> | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------------|--|--|
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | | Практическая работа | | |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | Практическая работа | | |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | | Практическая работа | | |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | | Практическая работа | | |
| 11 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 12 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | | Практическая работа | | |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | | Практическая работа | | |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры «Угадай и догони», башкирские игры «Кот и мыши», русские народные игры «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся. | Практическая работа | | |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | | Практическая работа | | |
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку | 1 | Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит». | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 17 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву» | 1 | | Практическая работа | | |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | | Практическая работа | | |
| 20 | Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | | Практическая работа | | |
| 21 | Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | | Практическая работа | | |
| 22 | Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | | Практическая работа | | |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | | Практическая работа | | |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости | 1 | | Практическая работа | | |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | 1 | | Практическая работа | | |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | | Практическая работа | | |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев; | 1 | | Практическая работа | | |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | | Практическая работа | | |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держать) – перекаты вперёд лечь и «мост» - лечь | 1 | | Практическая работа | | |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------------|--|--|
| 31 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | | Практическая работа | | |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» | 1 | | Практическая работа | | |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 | | Практическая работа | | |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | 1 | | Практическая работа | | |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | | Практическая работа | | |
| 36 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой. | 1 | | Практическая работа | | |
| 37 | Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам | 1 | | Практическая работа | | |
| 38 | Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. | 1 | | Практическая работа | | |
| 39 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. | 1 | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города) | Практическая работа | | |
| 40 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | | Практическая работа | | |
| 41 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | | Практическая работа | | |
| 42 | Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. | 1 | | Практическая работа | | |
| 43 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» | 1 | | Практическая работа | | |
| 44 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | | Практическая работа | | |
| 45 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | | Практическая работа | | |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------------|--|--|
| 47 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит». | Практическая работа | | |
| 48 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 49 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | | Практическая работа | | |
| 50 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. | 1 | | Практическая работа | | |
| 51 | Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 | | Практическая работа | | |
| 52 | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости. | 1 | | Практическая работа | | |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий. | 1 | | Практическая работа | | |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10 | 1 | | Практическая работа | | |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. | 1 | | Практическая работа | | |
| 57 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние. | 1 | | Практическая работа | | |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель. | 1 | | Практическая работа | | |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10, | 1 | | Практическая работа | | |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров | 1 | | Практическая работа | | |
| 61 | Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | | Практическая работа | | |
| 62 | Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места, | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 63 | Модуль «Гимнастика». Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | | Практическая работа | | |
| 64 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). | 1 | | Практическая работа | | |
| 65 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | | Практическая работа | | |
| 66 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 | | Практическая работа | | |

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура
2 класс 68 ч (2 ч в неделю)

| № п/п | Тема урока | Кол- во часов | Реализация национальных региональных и этнокультурных особенностей В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016. | Формы текущего контроля | Дата | Коррек- тировка |
|----------|---|---------------------|--|----------------------------|------|--------------------|
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | | Практическая работа | | |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение | Практическая работа | | |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | Практическая работа | | |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | | Практическая работа | | |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | | Практическая работа | | |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | | Практическая работа | | |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 9 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 10 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | | Практическая работа | | |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | | Практическая работа | | |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | | Практическая работа | | |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | | Практическая работа | | |
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------------|--|--|
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. | 1 | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры «Скок-перескок», башкирские игры «Стрелок», русские народные игры «Пол, нос, потолок». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся | Практическая работа | | |
| 17 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 | | Практическая работа | | |
| 18 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. | 1 | | Практическая работа | | |
| 19 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. | 1 | | Практическая работа | | |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. | 1 | | Практическая работа | | |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 24 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 27 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | | Практическая работа | | |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | | Практическая работа | | |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | | Практическая работа | | |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | | Практическая работа | | |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | | Практическая работа | | |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | | Практическая работа | | |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------------|--|--|
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города) | Практическая работа | | |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города) | Текущий контроль | | |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | | Практическая работа | | |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | | Практическая работа | | |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | | Практическая работа | | |
| 46 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча». | Практическая работа | | |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | | Практическая работа | | |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | | Практическая работа | | |
| | | | | Практическая работа | | |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | | Практическая работа | | |
| 54 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------------|--|--|
| 55 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | | Практическая работа | | |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | | Практическая работа | | |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | | Практическая работа | | |
| 58 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 59 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Практическая работа | | |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Практическая работа | | |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча». | Текущий контроль | | |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | | Практическая работа | | |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 68 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | | Практическая работа | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.
3 класс 68 ч (2 ч в неделю)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Реализация национальных региональных и этнокультурных особенностей В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016. | Формы текущего контроля | Дата | Коррективировка |
|-------|---|--------------|--|-------------------------|------|-----------------|
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | | Практическая работа | | |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа | Практическая работа | | |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение | Практическая работа | | |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | | Практическая работа | | |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | | Практическая работа | | |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | | Практическая работа | | |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 9 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 10 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | | Практическая работа | | |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | | Практическая работа | | |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | | Практическая работа | | |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | | Практическая работа | | |
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для различных видов деятельности. Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Практическая работа | | |
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 17 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 | | Практическая работа | | |
| 18 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. | 1 | | Практическая работа | | |
| 19 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. | 1 | | Практическая работа | | |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. | 1 | | Практическая работа | | |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 24 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 27 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | | Практическая работа | | |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | | Практическая работа | | |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | | Практическая работа | | |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | | Практическая работа | | |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | | Практическая работа | | |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | | Практическая работа | | |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | | Практическая работа | | |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города) | Практическая работа | | |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъема | Практическая работа | | |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | | Практическая работа | | |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | | Практическая работа | | |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | | Практическая работа | | |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------|--|--|
| 46 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Практическая работа | | |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | | Практическая работа | | |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города) | Практическая работа | | |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала | Практическая работа | | |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | | Практическая работа | | |
| 54 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | | Практическая работа | | |
| 55 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | | Практическая работа | | |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | | Практическая работа | | |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | | Практическая работа | | |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | | Практическая работа | | |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | | Практическая работа | | |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Практическая работа | | |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Практическая работа | | |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | | Практическая работа | | |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала | Практическая работа | | |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура

4 класс 68 ч (2 ч в неделю)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Реализация национальных региональных и этнокультурных особенностей В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016. | Формы текущего контроля | Дата | Корректировка |
|-------|---|--------------|---|-------------------------|------|---------------|
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | | Практическая работа | | |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа | Практическая работа | | |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | Практическая работа | | |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | | Практическая работа | | |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | | Практическая работа | | |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | | Практическая работа | | |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической под- | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| | готовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | | | | | |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | | Практическая работа | | |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | | Практическая работа | | |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | | Практическая работа | | |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | | Практическая работа | | |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | | Практическая работа | | |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | | Практическая работа | | |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | | Практическая работа | | |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | | Практическая работа | | |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------------|--|--|
| 21 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | | Практическая работа | | |
| 22 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 23 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 24 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | | Практическая работа | | |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | | Практическая работа | | |
| 28 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | | Практическая работа | | |
| 29 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | | Практическая работа | | |
| 30 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | | Практическая работа | | |
| 31 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | | Практическая работа | | |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 | | Практическая работа | | |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 | | Практическая работа | | |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | | Практическая работа | | |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------|--|--|
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | Организация и проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Практическая работа | | |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | | Практическая работа | | |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | | Практическая работа | | |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города) | Практическая работа | | |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъема. | Практическая работа | | |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | | Практическая работа | | |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города) | Практическая работа | | |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | | Практическая работа | | |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала | Практическая работа | | |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | | Практическая работа | | |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | | Практическая работа | | |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | | Практическая работа | | |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготов- | 1 | | Практическая работа | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------------|--|--|
| | ленности и нормативных требований комплекса ГТО | | | | | |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Практическая работа | | |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области . Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение | Практическая работа | | |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала | Практическая работа | | |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | | Практическая работа | | |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | Организация и проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Текущий контроль | | |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Практическая работа | | |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Практическая работа | | |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | Текущий контроль | | |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала | Практическая работа | | |

Оценочные материалы

Оценивание работ текущего контроля производится согласно «Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 1-4 классов МАОУ «Гимназия №93 г. Челябинска».

| Предмет | Форма контроля | Определение формы |
|---------------------|----------------------------------|---|
| Физическая культура | Практическая работа | Оценочный материал, который используется с целью проверки у младших школьников практических умений, формируемых в рамках раздела «Способы физкультурной деятельности» |
| | Проектная задача (с учётом НРЭО) | Под проектной задачей понимается задача, в которой через систему или набор заданий целенаправленно стимулируется система детских действий, направленных на получение ещё никогда не существовавшего в практике ребёнка результата, и в ходе решения которой происходит качественное самоизменение группы детей. |
| | Тестовые упражнения | Оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения легкоатлетических упражнений. |

Тестовые задания - динамичная форма проверки, направленная на установление уровня сформированности умения использовать свои знания в нестандартных учебных ситуациях.

Практическая работа – один из видов учебной деятельности школьников, направленный на формирование метапредметных и предметных результатов освоения ООП НОО.

Коллективный творческий проект – вид проектной деятельности ориентированный на их применение и приобретение новых знаний.

Особенности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся *специальных медицинских групп «А» и «Б»* (письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»):

- при текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся СМГ «А» соблюдаются принципы доступности и индивидуализации, которые означают оптимальное соответствие задач, средств и методов контроля возможностям обучающегося. При оценивании необходимо руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени усвоения программного материала учитываются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Акцент при оценивании обучающихся делается на стойкой мотивации к занятиям физической культурой и динамике их физических возможностей. Положительная оценка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных результатов в овладении программным материалом по предмету, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корректирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. Итоговая оценка обучающимся

СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний, динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

- обучающиеся СМГ «Б» оцениваются в ходе промежуточной аттестации на основании представленной медицинским учреждением справки установленного образца о прохождении курса ЛФК.

Нормы оценок за все виды работ по учебному предмету «Физическая культура» соответствуют общим требованиям характеристик цифровой отметки для предметных результатов.

Характеристика цифровой отметки для предметных результатов:

– «5» (*отлично*) – уровень выполнения требований значительно выше базового: отсутствие ошибок как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета (два недочета приравниваются к одной ошибке); логичность и полнота изложения;

– «4» (*хорошо*) – уровень выполнения требований выше базового: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2-3 ошибок или 4-6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала;

– «3» (*удовлетворительно*) – достаточный базовый уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4-6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3-5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса;

– «2» (*плохо*) – уровень выполнения требований ниже базового; наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики, неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

- «1» (*очень плохо*) - уровень выполнения требований ниже базового; отказ от ответа или отсутствие работы без объяснения причины или неуважительной причины; приравнивается к оценке «плохо» - «2».

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки на учебном предмете «Физическая культура».

В основе оценивания лежат:

- теоретические знания понятий, техники выполнения, правил по предмету;
- приобретенные двигательные умения и навыки;
- творческий подход к выполнению заданий.

Ошибки:

- нарушение инструкции выполнения упражнений;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося.

Недочеты:

- отсутствие спортивной формы;
- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;
- незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;

– незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

Особенности организации контроля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по адаптированной программе по предмету «Физическая культура».

При оценке обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по адаптированным программам по учебному предмету «Физическая культура» учитывается уровень самостоятельности обучающихся, особенности его развития.