

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования Соль-Илецкого городского округа

МОБУ "Кумакская СОШ"

РАССМОТРЕНО
МО начальных классов

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ "Кумакская СОШ"

_____ Тюлегенова Г.А.

_____ Есенова Ж.А.

_____ Таубаева Г.Н.

Протокол № 1

Протокол № 1

Приказ № 133-ОД

от "30" августа 2022 г.

от "30" августа 2022 г.

от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4329697)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мулдагалиев Тимур Абаевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминуток 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

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

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр,

этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей

и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить

между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и

неправильной осанки, приводить

возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных

игр, обосновывать объективность
определения победителей;регулятивные
УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки,
упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
выполнять учебные задания по обучению новым физическим
упражнениям и развитию физических качеств;
проявлять уважительное отношение к
участникам совместной игровой и
соревновательной деятельности.По
окончании второго года обучения учащиеся
научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть
физические качества и определять их отличительные признаки;
понимать связь между закаливающими процедурами и
укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических
качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания,
полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы
упражнений физкультминуток и утренней
зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического
развития и физических качеств, проводить процедуры их
измерения;коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие
примеры её положительного влияния на организм школьников(в пределах
изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать
суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их
учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и
игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию
физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий,
соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми
действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных
спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её
регулируемости 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 УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих

игровых задач, предлагать их

совместное коллективное решение. По

окончанию четвёртого года обучения

учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов,

приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять

физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и

выносливости; коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный

материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать

специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим

упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную

первую помощь во время

занятий физической

культурой; регулятивные

УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и

самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного

материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2				Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2				Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1				Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической</i>	2				Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	культуры					значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	2				Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3				Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	6				Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	7					Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Строевые команды в лыжной	9				Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	подготовке										
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9							<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5							<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5							<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5							<p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места,</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						толчком двумя в полной координации		
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16				Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа	http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	10					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
6.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
7.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
10.	Общие принципы	1	0	0		Устный опрос;

	выполнения гимнастических упражнений					Практическая работа;
11.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
14.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
15.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
19.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
20.	Закрепление выполнения упражнений общей	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

	разминки					
21.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	1	0		Тестирование
24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
25.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
26.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

31.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
35.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
36.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
37.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
38.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
39.	Упражнения для	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

	развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа					работа;
40.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
41.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
42.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
43.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
44.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
45.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0		Тестирование
46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
47.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
48.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	1	0		Контрольная работа
49.	Режим дня	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
50.	Основные правила	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

	личной гигиены					работа;
51.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
52.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
53.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	0,5		Практическая работа;
54.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
55.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
56.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
57.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
58.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
59.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
60.	Самостоятельное	1	0	0		Устный опрос;

	выполнение упражнений со скакалкой					Практическая работа;
61.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
63.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
64.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
65.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
66.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
67.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
68.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
69.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
70.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
71.	Бросок и ловля мяча	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

73.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	1	0		Тестирование
74.	Игровые задания с мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
75.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	1	0		Контрольная работа
76.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
77.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
78.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
79.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
80.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
81.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
82.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

	обе стороны на 45°					
83.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
84.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
85.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
86.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
87.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
88.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
89.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
90.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
91.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
92.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
93.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
94.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
95.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

96.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
97.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
98.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.,
«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.;
под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального

профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и системфизического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

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

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямогоразбега;
передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; ;	Устный опрос ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; ;	Устный опрос ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); ;	Устный опрос ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

2.2.	Физические качества	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; ;	Устный опрос ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ;	Практическая работа ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ;	Практическая работа ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Практическая работа ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ;	Практическая работа ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Практическая работа ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0		составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	Практическая работа ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры ;	Практическая работа ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0		записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам) ;	Практическая работа ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; ; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	0		разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	0		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	0		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс; ; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	0		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	1	1		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры	
Итого по разделу		68							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	10		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: ; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); ; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); ; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); ; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры	
Итого по разделу		24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	12					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	0		Устный опрос;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0.5		Практическая работа;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Шаги в полном приседе	1	0	0		Устный опрос;

	(«гусиный шаг»)					Практическа я работа;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0.5		Практическа я работа;
14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	1	0		Устный опрос; Практическа я работа;

20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0.5		Практическая работа;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0.5		Контрольная работа; Практическая работа;
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
26.	Упражнения для укрепления	1	0	0		Устный опрос;

	мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)					Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Упражнения для	1	0	0		Устный

	развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колени (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)					опрос; Практическа я работа;
34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0.5		Практическа я работа;
36.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
37.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
38.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0.5		Практическа я работа;
39.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов,	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;

	развития координации и увеличения эластичности мышц					
40.	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
41.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
42.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
43.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
44.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
45.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
46.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

	коленими), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)					
47.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	1	0		Зачет; Тестировани е;
48.	Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	0		Практическа я работа;
49.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
50.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
51.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
52.	Отработка навыков выполнения упражнений:мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
53.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
54.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;

55.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
56.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
57.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
58.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
59.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
60.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0		Практическая работа;
61.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0		Практическая работа;
62.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0		Практическая работа;
63.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0		Практическая работа;
64.	Игровые задания с мячом	1	Укажите часы	Укажите часы	1	Выберите вид/форму контроля
65.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0		Практическая работа;
66.	Освоение	1	0	0		Устный

	изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение					опрос; Практическая работа;
67.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
68.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
69.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
70.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
71.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

72.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
73.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
74.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
75.	Торможение способом «плуг»	1	0	0		Устный опрос;
76.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
77.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	1	0		Тестирование;
78.	Правила поведения в бассейне	1	0	0		Устный опрос;
79.	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
80.	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
81.	Отработка навыков выполнения упражнений для	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

	формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»					
82.	Освоение спортивных стилей плавания	1	0	0		Устный опрос;
83.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
84.	Скольжение на спине с подключением работы ног	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
85.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
86.	Плавание способом кроль на спине	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
87.	Старт при плавании кролем на спине	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
88.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
89.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
90.	Освоение техники поворотов в обе	1	0	0		Устный опрос; Практическая

	стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально					я работа;
91.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
92.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	0	0.5		Практическая работа;
93.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;
94.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;
95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги	1	0	0.5		Зачет; Практическая работа;

	вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны					
96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
99.	Освоение элементов современного танца	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
100	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
101	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0.5		Зачет; Практическая работа;
102	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	1	0		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	5		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская.

Мат

гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый

детский. Сетка

волейбольная.

Гимнастический

козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Компьютер, мультимедиа проектор

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма,

развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 противходом; 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 всплытие; 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные

результаты

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

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

познавательные УУД:

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

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовател
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);		
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);			
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

						<p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p>		
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5		<p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые</i>	3	0	3		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	команды и упражнения					<p>по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;;</p>		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	6	1	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						координации);		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3		<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3		<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					<p>стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>		
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку</p>	3	0	3	<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);;</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>		
4.6.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Ритмическая гимнастика»</p>	3	0	3		<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	3	0	3		<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	1	2		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;; разучивают бросок	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;		
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5		выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью а короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода.; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;		
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;		
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	22	1	21		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		83						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	10	5	10		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Практическая работа Беседа
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Практическая работа Беседа
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа Беседа
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1		Практическая работа Беседа
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		Практическая работа Тестирование
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практическая работа
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		Практическая работа Беседа
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		Практическая работа
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту	1	0	1		Практическая работа

	с прямого разбега					
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
17.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		Практическая работа
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		Практическая работа
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0		Практическая работа Тестирование
20.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		Практическая работа
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Практическая работа
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		Практическая работа
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа
25.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа
28.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	1	0	1		Практическая работа

	Лазание по гимнастическому канату в три приема					
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		Практическая работа
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1		Практическая работа
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0		Практическая работа Тестирование
34.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
37.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1		Практическая работа
40.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа

41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1		Практическая работа
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		Практическая работа
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		Практическая работа
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным	1	0	1		Практическая работа

	ходом					
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
56.	правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Практическая работа
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0		Практическая работа Тестирование
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1		Практическая работа
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		Практическая работа
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа
66.	Организация и проведения	1	0	1		Практическая

	подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»					работа
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Практическая работа Тестирование
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		Практическая работа
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа

83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		Практическая работа
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		Практическая работа
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Практическая работа
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическая работа Тестирование

101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. –
М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортивных мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Волейбольная сетка

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

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

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упр-я на развитие физкачеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						домашних условиях;		
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):; 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;; 1 — проводят тестирование осанки;; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);		
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	9	0	9		обсуждают правила составления		https://resh.edu.ru/subject/9/

	<i>акробатики". Акробатическая комбинация</i>					акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);		ct/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорной прыжок	4	0	4		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	9	0	9		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках;		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях	1	0	1	обсуждают возможные травмы при выполнении	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	лёгкой атлетикой					легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;		
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	4		выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	1	1		выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	1	1		разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;		
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	12	1	11		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;		
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	2		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	11	1	10		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
						1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;		
						2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;;		

					<p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;</p>		
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	9	1	8	<p>наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	11	1	10	<p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;			
Итого по разделу		83							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	4	6		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История физической культуры в России	1	0	1		Практическая работа
2.	История развития национальных видов спорта	1	0	1		Практическая работа
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа
4.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа
5.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Практическая работа
6.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Практическая работа
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Практическая работа
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа
9.	Закаливание организма	1	0	1		Практическая работа
10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа
11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическая работа
12.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическая работа
13.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическая работа
14.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1		Практическая работа
15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Беговые	1	0	1		Практическая работа

	упражнения. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО					
16.	30 м с низкого старта	1	1	0		Практическая работа Тестирование
17.	Модуль " <i>Лёгкая атлетика</i> ". Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
18.	Метание малого мяча на дальност	1	1	0		Практическая работа. Тестирование
19.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		Практическая работа
20.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	1		Практическая работа
21.	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Подвижные игры общефизической подготовки. Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическая работа
23.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическая работа
24.	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Акробатическая комбинация. Акробатика как вид спорта	1	0	1		Практическая работа
26.	Правила самостоятельного	1	0	1		Практическая

	разучивания акробатических комбинаций					работа
27.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1		Практическая работа
28.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1		Практическая работа
29.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1		Практическая работа
30.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	1		Практическая работа
31.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	1		Практическая работа
32.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1		Практическая работа
33.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1		Практическая работа
34.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1		Практическая работа
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
36.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
37.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
38.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	1		Практическая работа
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа
40.	Техника выполнения упора на гимнастической	1	0	1		Практическая работа

	перекладине					
41.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа
42.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	1		Практическая работа
43.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	1		Практическая работа
44.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	1		Практическая работа
45.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1	0	1		Практическая работа
46.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1	0	1		Практическая работа
47.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.	1	0	1		Практическая работа
48.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения. Танец «Летка-енка»	1	0	1		Практическая работа
49.	Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1	0	1		Практическая работа
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1		Практическая работа
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
52.	Техника одновременного	1	0	1		Практическая

	одношажного лыжного хода					работа
53.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1		Практическая работа
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	1		Практическая работа
55.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа
56.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	1		Практическая работа
57.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	1	0		Практическая работа Тестирование
58.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа

59.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		Практическая работа
61.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатаешься на лыжах за два шага»	1	0	1		Практическая работа
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи в	1	0	1		Практическая работа

	волейболе					
64.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		Практическая работа
65.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		Практическая работа
66.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1		Практическая работа
67.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	1	0		Практическая работа Тестирование
68.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
69.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
70.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		Практическая работа
71.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		Практическая работа
72.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		Практическая работа
73.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		Практическая работа
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		Практическая работа
75.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		Практическая работа
76.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в	1	0	1		Практическая работа

	корзину от груди двумя руками с места					
77.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		Практическая работа
78.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		Практическая работа
79.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	1	0		Практическая работа Тестирование
80.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1		Практическая работа
81.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		Практическая работа
82.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		Практическая работа
83.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
84.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
85.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	1		Практическая работа
86.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	1		Практическая работа
87.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
88.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
89.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа

90.	Способы самостоятельного	1	0	1		Практическая
-----	--------------------------	---	---	---	--	--------------

	освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы					работа
91.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1		Практическая работа
92.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	1	0		Практическая работа Тестирование
93.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	1		Практическая работа
94.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1		Практическая работа
95.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
96.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
97.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
98.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
99.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	1	0		Практическая работа Тестирование
100.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
101.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. –
М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

