

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Свердловская область

Управление образования г.о. Первоуральск

ПМАОУ «СОШ № 7»

РАССМОТРЕНО

МО учителей физкультуры
Волошко А.Ю.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР
Селькова Н.В..
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Ржаникова Т.А.
Приказ № 103 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3089529)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

город Первоуральск 2023

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.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

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 укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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 физкультурминутки 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 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 информа-

ционный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с обобщающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания..

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч: из них -270 учебных часов и 135 часов внеурочной деятельности (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч учебных часов + 33 внеурочной деятельности; 2 класс — 68 учебных часов + 34 часа внеурочной деятельности; 3 класс — 68 учебных часов + 34 часа внеурочной деятельности 4 класс — 68 часов + 34 часа внеурочной деятельности.

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Стрельные команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прямой толчок с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («тусный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («щепля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («жиска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой,

прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормомысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полу-присед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колена вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники

выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

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

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурных, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувярками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

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

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Знакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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 проявлять физические качества;
 - 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 закалывающими 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 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;
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеобразовательными и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

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

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 класс

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения основных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с поворотом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 класс

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготов-

ленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки по опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- развлекать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шапагат/полушапагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Формы организации учебного процесса

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Формы обучения: фронтальные, групповые, индивидуальные

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, проблемные (по характеру учебно-познавательной деятельности)

Технологии обучения

Название	Цель	Сущность
Дифференциальное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях
Активное обучение	Организация активности обучаемых	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности
Игровое обучение	Обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, навыков, умения	Самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку, усвоение учебной информации

Календарно-тематическое планирование

I класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	часы	Виды деятельности	Формы контроля	Электронные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Что понимается под физической культурой	0,5	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	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Связь физических упражнений с движениями и животных	0,5	проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнения между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников; устанавливают	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

и трудовыми действиями древних людей.		возможную связь между ними			
Итого по разделу	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Режим дня школьника и правила его составления	0,5	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	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	0,5	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/
2.3	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	0,5	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/
2.4	Физические упражнения для физкультминут	0,5	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/

	ок и утренней зарядки.	учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; 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; правила 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		u/catalog/teacher/	
Итого по разделу		2			
Раздел 3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					
3.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	(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	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упраж-х	2	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа).	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/
3.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя; уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/

	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		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		u/catalog/teacher/
3.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	4	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; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежачую 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/
3.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	4	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/

3.6	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Стрельные команды в лыжной подготовке</p>	1	<p>практическое занятие с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов: по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
3.7	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	13	<p>наблюдают и анализируют образец техники основной стойки лыжника, 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>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>

3.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерная ходьба и равномерный бег	6	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 (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с чередованием с равномерной ходьбой (по команде).;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	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.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	(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	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

		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 вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации;			
3.1 1	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры	18	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.n.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		55			
Раздел 4. ПРИКЛАДНО - ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					
4.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	10	Дать понятия физическим (двигательным) качествам человека. Ознакомление с контрольными нормативами комплекса ГТО. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 1 ступени.	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока	количество часов	виды и формы контроля
1	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Что понимается под физической культурой.	1	Устный опрос
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на стадионе. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	Наблюдение за практическим выполнением
3	Строевые упражнения и организующие команды: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	Наблюдение за практическим выполнением
4	Что такое лёгкая атлетика? Беговые упражнения. Понятия "Старт", "Финиш". Игра "У ребят порядок строгий".	1	Беседа, практическое выполнение
5	Повороты на месте. Зачем человеку нужно правильно ходить? Ходьба и бег. Комплекс ОРУ.	1	Наблюдение за выполнением
6	Техника высокого старта. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Подвижная игра "Салки".	1	Исправление ошибок в технике выполнения
7	Специально-беговые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву»	1	Наблюдение
8	Тестирование бега на 30 метров. Подвижная игра "Ловишки".	1	Практическое выполнение
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с продвижением вперёд. Подвижная игра "Салки-выручалки".	1	Наблюдение за техникой выполнения
10	Повороты на месте. Техника челночного бега: постановка кубика, поворот. Старт из различных исходных положений с последующим ускорением. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Исправление технических ошибок
11	Беговые упражнения. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе бега. Подвижная игра "Гуси-лебеди".	1	Наблюдение за практическим выполнением

12	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. Подвижная игра "Колдунчики".	1	Корректировка техники метания
13	Техника метания мяча в цель. Подвижная игра "Снайперы".	1	Корректировка техники метания
14	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра "Мышеловка".	1	Практическое выполнение
15	Режим дня школьника. Личная гигиена человека.	1	Устный опрос
16	Короткие и длинные дистанции в легкой атлетике. Правильное дыхание при беге.	1	Практическое выполнение
17	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	Корректировка техники бега
18	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	Наблюдение за практическим выполнением
19	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры. Виды спорта.	1	Устный опрос
20	ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «К своим мячам».	1	Наблюдение за практическим выполнением
21	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Игра «Мышеловка»	1	Корректировка техники передачи мяча
22	Техника остановки прыжком. Различные способы передачи мяча в шеренге и колонне. Игра «Брось - поймай»	1	Практическая работа
23	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "Охотники и утки".	1	Корректировка техники передачи мяча
24	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра "Вызов номеров"	1	Корректировка техники ведения мяча
25	Броски набивного мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра "Прокати обруч".	1	Практическая работа
26	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды.	1	Наблюдение за практическим выполнением
27	Строевые упражнения,	1	Зрительный контроль

	перестроения. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»		
28	Исходные положения при выполнении гимнастических упражнений. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1	Зрительный контроль
29	Упражнения в равновесии. Движения и передвижения по гимнастической скамье и низком бревне.	1	Зрительный контроль за выполнением
30	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Наблюдение
31	Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание – норматив сдачи норм ГТО. Игра «Капитаны»	1	Зрительный контроль за выполнением
32	Передвижение по гимнастической стенке. Наклоны вперед из положений стоя и сидя.	1	Практическая работа
33	ОРУ без предмета. Акробатические упражнения: "группировка", "перекаты в "группировке", "горка", "подочка"	1	Зрительный контроль за выполнением
34	Осанка и её значение для здоровья. "Учимся держать спину ровно!" Упражнения для формирования осанки. Стойка на лопатках.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
35	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Акробатика. Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги.	1	Наблюдение за правильностью выполнения
36	Освоение правил и техники выполнения наклона вперед, стоя на скамейке. Игра «День – ночь»	1	Наблюдение за практическим выполнением
37	Подвижные игры на материале раздела гимнастика. "Эстафеты с элементами гимнастики".	1	Зрительный контроль за выполнением
38	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующая команда с лыжами.	1	Устный опрос
39	Поворот переступание на месте. Техника ступающего шага.	1	Наблюдение
40	Переноска лыж к месту занятия. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Исправление ошибок в технике выполнения

41	Комплексе ОРУ на лыжах. Техника ступающего шага.	1	Наблюдение
42	Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне.	1	Практическая работа
43	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Игра «Кто дальше?»	1	Предварительный контроль за скольжением
44	Техника подъема лесенкой. Одноопорное скольжение.	1	Зрительный контроль за выполнением
45	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом без палок.	1	Зрительный контроль за выполнением
46	Техника подъемов и спусков на пологом склоне.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
47	Подъем «полуёлочкой» на склон и спуск на лыжах в основной стойке.	1	Наблюдение
48	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	Практическая работа
49	Передвижение на лыжах изученными способами.	1	Наблюдение за выполнением
50	Значение закаливания для укрепления здоровья. Подвижные игры на материале сп. игр "Эстафеты с мячом"	1	Практическая работа
51	Правила Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Ведение и остановка футбольного мяча	1	Устный опрос по ТБ. Практическая работа
52	Беговые упражнения: смешанное передвижение, бег в равномерном темпе.	1	Наблюдение за правильностью дыхания
53	СБУ. Техника бега с высокого старта. Удар ногой по неподвижному мячу	1	Практическая работа
54	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Техника челночного бега.	1	Зрительный контроль за выполнением
55	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Эстафета зверей»	1	наблюдение
56	Разновидности прыжков на месте. Прыжки в высоту с разбега.	1	Зрительный контроль за выполнением
57	Бег из различных исходных положений. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	Предварительный
58	ОРУ с мячом. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	Наблюдение
59	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	Зрительный контроль за выполнением
60	Демонстрация показателей		Наблюдение

	физических качеств в упражнениях ВФСК ГТО: метание малого мяча в цель с расстояния 6м.	1	
61	Беговые упражнения. Бег – 30. Метание на дальность.	1	Предварительный контроль
62	Демонстрация показателей физических качеств в упражнениях ВФСК ГТО: челночный бег 3х10м.	1	Предварительный контроль
63	Техника метания мяча на дальность. Прыжки на скакалке.	1	Практическое выполнение
64	ОРУ в движении. Дистанция 500 м по кругу.	1	Практическое выполнение
65	Демонстрация показателей физических качеств в упражнениях ВФСК ГТО: бег на 1000м.	1	Предварительный контроль
66	Игровой урок.	1	Наблюдение
67	Виды эстафет: линейные, встречные, круговые.	1	Наблюдение
68	Кроссовая подготовка. Игра «Гонка патрулей»	1	Практическое выполнение
		68 часов	

Календарно-тематическое планирование
2 - 4 классы

Разделы программы	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре			
Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	1		
Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.		1	
Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.			1
Способы самостоятельной деятельности			
Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость,	1		

координация и способы их измерения.			
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).		1	
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.			1
Спортивно - оздоровительная физическая культура			
<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i>	12	14	14
<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	12	12	12
<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i>	14	14	14
<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i>	18	16	14
Прикладно-ориентированная физическая культура.			
Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	10	10	12
Всего часов	68	68	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

№	Тема урока	Количество часов	Виды и формы контроля
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	1	Устный опрос
2	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Строевые команды и приемы. Техника высокого старта; бег	1	Наблюдение за практическим выполнением

	на 30м;		
3	Разновидности ходьбы. Низкий старт. СБУ.	1	Наблюдение за практическим выполнением
4	Короткие и длинные дистанции. Техника беговых упражнений из различных исходных положений	1	Беседа, практическое выполнение
5	Челночный бег 3x10. Бег из разных исходных положений.	1	Наблюдение за выполнением
6	Бег с высокого старта с последующим ускорением 30м.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
7	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Наблюдение
8	Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1	Практическое выполнение
9	Метание мяча на дальность. Игра «Мышеловка».	1	Наблюдение за техникой выполнения
10	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	Исправление технических ошибок
11	Техника броска мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места. Игра « Вызов номеров».	1	Наблюдение за практическим выполнением
12	Ходьба и бег под счет и по сигналу. Наклон вперед из положения стоя.	1	Корректировка техники метания
13	Разновидности ходьбы. Низкий старт.	1	Корректировка техники метания
14	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры. Виды спорта.	1	Практическое выполнение
15	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «К своим мячам».	1	Устный опрос
16	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1	Практическое выполнение
17	Ведение мяча на месте. Различные способы передачи мяча в шеренге и колонне. Игра «Брось - поймай»	1	Корректировка техники бега
18	Ведение мяча в движении. Подвижная игра "Охотники и утки".	1	Наблюдение за практическим выполнением
19	Индивидуальная работа с мячом. Броски мяч по кольцу с места. Игра «Вышибаль».	1	Устный опрос
20	Броски набивного мяча сверху из положения сидя. Броски набивного мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра "Прокати обруч".	1	Наблюдение за практическим выполнением
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды. Строевые	1	Корректировка техники передачи мяча

	действия в шеренге и колонне.		
22	Перекаты в группировке вперед и назад. Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1	Практическая работа
23	Лазание по гимнастической стенке. Вращение обруча. Прыжки через скакалку	1	Корректировка техники передачи мяча
24	Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости. «Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.	1	Корректировка техники ведения мяча
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «удочка».	1	Практическая работа
26	Висы и упоры. Специальные упражнения для органов зрения. ОРУ; тестирование наклона вперед из положения стоя; подтягивание.	1	Наблюдение за практическим выполнением
27	Обучение прыгиванию на скамейку и приземление на маты.	1	Зрительный контроль
28	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	Зрительный контроль
29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Зрительный контроль за выполнением
30	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.	1	Наблюдение
31	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание и перелезание. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1	Зрительный контроль за выполнением
32	Круговая тренировка с элементами гимнастических упражнений.	1	Практическая работа
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и инвентарь. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1	Зрительный контроль за выполнением
34	Организуемая команда с лыжами. Поворот переступание на месте. Техника ступающего шага.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
35	Переноска лыж к месту занятия. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Наблюдение за правильностью выполнения
36	Комплекс ОРУ на лыжах. Техника ступающего шага.	1	Наблюдение за практическим выполнением
37	Скользкий шаг на лыжах с палками. Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Зрительный контроль за выполнением

38	Повороты переступанием на лыжах с палками. Скользящий шаг. Игра «Кто дальше?»	1	Устный опрос
39	Техника подъема лесенкой. Одноопорное скольжение.	1	Наблюдение
40	Прохождение дистанции в равномерном темпе, игра «Охотники и утки».	1	Исправление ошибок в технике выполнения
41	Подъем на склон «елочкой», спуск в основной стойке без палок.	1	Наблюдение
42	Прохождение дистанции в равномерном темпе, игра «Охотники и утки».	1	Практическая работа
43	Подъем на склон «елочка», спуск в основной стойке без палок.	1	Предварительный контроль за скольжением
44	Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке без палок.	1	Зрительный контроль за выполнением
45	Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке с палками.	1	Зрительный контроль за выполнением
46	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
47	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения игроков.	1	Наблюдение
48	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1	Практическая работа
49	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	Наблюдение за выполнением
50	Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1	Практическая работа
51	Прием мяча снизу над собой. Игра «Борьба за мяч».	1	Устный опрос по ТБ. Практическая работа
52	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Наблюдение за правильностью дыхания
53	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	Практическая работа
54	Эстафеты с мячом. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	Зрительный контроль за выполнением
55	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Отжимание от пола.	1	наблюдение
56	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Зрительный контроль за выполнением
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме – легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места.	1	Предварительный
58	Метание мяча в цель. Подтягивание на высокой и	1	Наблюдение

	низкой перекладине.		
59	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Метание мяча на дальность.	1	Зрительный контроль за выполнением
60	Челночный бег 3x10. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	Наблюдение
61	Техника беговых упражнений из различных исходных положений. Игра «Капитаны».	1	Предварительный контроль
62	Бег с изменением темпа и направления движения. Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров.	1	Предварительный контроль
63	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров. Передача эстафетной палочки. Игра «командные хвостики».	1	Практическое выполнение
64	Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Тестирование метания мяча на дальность	1	Практическое выполнение
65	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Многооскоки.	1	Предварительный контроль
66	Тестирование бега на 1000м.	1	Наблюдение
67	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры.	1	Наблюдение
68	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	Практическое выполнение

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Виды и формы контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме легкая атлетика.	1	Устный опрос
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	1	Устный опрос
3	Разновидности ходьбы. Бег 30 метров с высокого старта.	1	Наблюдение за практическим выполнением
4	Челночный бег. Игра «Флаг на башне»	1	Беседа, практическое выполнение
5	Тестирование челночного бега 3x10.	1	Наблюдение за выполнением
6	Бег 30,60 метров с высокого старта. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Исправление ошибок в технике выполнения

7	Бег в чередовании с ходьбой 2000 метров.	1	Наблюдение
8	Бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Практическое выполнение
9	Метание мяча на дальность. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Наблюдение за техникой выполнения
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Исправление технических ошибок
11	Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Наблюдение за практическим выполнением
12	Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1	Корректировка техники метания
13	Беговые упражнения из разных исходных положений.	1	Корректировка техники метания
14	Метание мяча в цель. Игра «Перестрелка».	1	Практическое выполнение
15	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие .	1	Устный опрос
16	Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	1	Практическое выполнение
17	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика. Строевые упражнения	1	Корректировка техники бега
18	Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед в группировке.	1	Наблюдение за практическим выполнением
19	Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости. Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	1	Устный опрос
20	Кувырок назад в группировке. Игра «Протягивание каната»	1	Наблюдение за практическим выполнением
21	«Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.	1	Корректировка техники передачи мяча
22	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Прокати обруч».	1	

			Практическая работа
23	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1	Корректировка техники передачи мяча
24	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	Корректировка техники ведения мяча
25	Висы и упоры. Упражнения на перекладине: перемахи. Прыжки в скакалку в парах, тройках.	1	Практическая работа
26	Опорный прыжок, напрыгивание и приземление. Разбег.	1	Наблюдение за практическим выполнением
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	Зрительный контроль
28	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры (волейбол). Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1	Зрительный контроль
29	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	Зрительный контроль за выполнением
30	Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1	Наблюдение
31	Прием мяча снизу над собой. Игра «Борьба за мяч»	1	Зрительный контроль за выполнением
32	Нижняя прямая подача. Игра «Перестрелка».	1	Практическая работа
33	Нижняя боковая подача. Эстафеты с мячом.	1	Зрительный контроль за выполнением
34	Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
35	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Одежда и инвентарь	1	Наблюдение за правильностью выполнения
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	Наблюдение за

			практическим выполнением
37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	Зрительный контроль за выполнением
38	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	Устный опрос
39	Прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным ходом.	1	Наблюдение
40	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
41	Прохождение дистанции 1,5 км, игра «Догони меня»	1	Наблюдение
42	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	Практическая работа
43	Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1	Предварительный контроль за скольжением
44	Подъем на склон «елочка», спуск в основной стойке.	1	Зрительный контроль за выполнением
45	Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1	Зрительный контроль за выполнением
46	Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
47	Торможение «шлугом». Игра «Подними предмет».	1	Наблюдение
48	Повороты переступанием. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	Практическая работа
49	Прохождение дистанции 1 км на время, подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Наблюдение за выполнением
50	Лыжная эстафета, подъемы и спуски.	1	Практическая работа
51	Прохождение дистанции 2 км, развитие выносливости.	1	Устный опрос по ТБ. Практическая

			работа
52	Подвижные игры на лыжах.	1	Наблюдение за правильностью дыхания
53	Плавание как вид спорта. Значение плавания в жизни человека. Стили плавания, прыжки в воду. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде.	1	Практическая работа
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме – легкая атлетика. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Зрительный контроль за выполнением
55	Прыжок в высоту. Наклон вперед из положения стоя.	1	наблюдение
56	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с места.	1	Зрительный контроль за выполнением
57	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега	1	Предварительный
58	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Наблюдение
59	Метание мяча в цель. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Зрительный контроль за выполнением
60	Метание мяча на дальность. Отжимание из положения лежа.	1	Наблюдение
61	Метание мяча с 2 – 3 шагов разбега. Прыжки в скакалку	1	Предварительный контроль
62	Челночный бег 3x10. Бег из различных исходных положений.	1	Предварительный контроль
63	Бег 60 метров с высокого старта.	1	Практическое выполнение
64	Бег в чередовании с ходьбой 2000 метров	1	Практическое выполнение
65	Бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Предварительный контроль
66	Передача эстафетной палочки.	1	Наблюдение
67	Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения	1	Наблюдение
68	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки	1	Практическое выполнение

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

	Тема урока	Колич- во часов	Виды контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме легкая атлетика. Игра «По своим местам»	1	Устный опрос
2	Физическая подготовка. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Наблюдение
3	Разновидности ходьбы. Бег 30 метров с высокого старта.	1	Наблюдение за практическим выполнением
4	Челночный бег. Игра «Флаг на башне».	1	Беседа, практическое выполнение
5	Тестирование челночного бега 3x10.	1	Наблюдение за выполнением
6	Бег 60 метров с высокого старта.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
7	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров.	1	Наблюдение
8	Бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Практическое выполнение
9	Метание мяча на дальность. Наклон вперед из положения стоя.	1	Наблюдение за техникой выполнения
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Исправление технических ошибок
11	Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	1	Наблюдение за практическим выполнением
12	Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1	Корректировка техники метания
13	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	1	Корректировка техники метания
14	Подтягивание, отжимание, вис на время. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Практическое выполнение
15	Метание мяча в цель.	1	Устный опрос

16	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	Практическое выполнение
17	Основные физические качества. Режим дня.	1	Корректировка техники бега
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках ф/к по теме - гимнастика. Строевые упражнения.	1	Наблюдение за практическим выполнением
19	Перекаты в группировке вперед и назад.	1	Устный опрос
20	Кувырок вперед в группировке.	1	Наблюдение за практическим выполнением
21	Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости.	1	Корректировка техники передачи мяча
22	«Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.	1	Практическая работа
23	Кувырок назад в группировке. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	Корректировка техники передачи мяча
24	Лазанье по гимнастической стенке. Висы и упоры.	1	Корректировка техники ведения мяча
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1	Практическая работа
26	.Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем. Упражнения на перекладине: перемахи. Прыжки в скакалку в парах, тройках.	1	Наблюдение за практическим выполнением
27	Опорный прыжок, напрыгивание и приземление. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1	Зрительный контроль
28	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Стойки и перемещения игроков.	1	Зрительный контроль
29	Броски и ловля мяча в парах на точность.	1	Зрительный контроль за выполнением

30	Броски и ловля мяча в тройках. Броски мяча по кольцу с места.	1	Наблюдение
31	Упражнения с мячом. Игра «Осада города».	1	Зрительный контроль за выполнением
32	Ведение мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Практическая работа
33	Ведение мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Зрительный контроль за выполнением
34	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Одежда и инвентарь.	1	Исправление ошибок в технике выполнения
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	Наблюдение за правильностью выполнения
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	Наблюдение за практическим выполнением
37	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	Зрительный контроль за выполнением
38	Прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным ходом, игра «Снежинка».	1	Устный опрос
39	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Наблюдение
40	Прохождение дистанции 2 км, игра «Догони меня»	1	Исправление ошибок в технике выполнения
41	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	Наблюдение
42	Прохождение дистанции в равномерном темпе, игра «Охотники и утки».	1	Практическая работа
43	Подъем на склон «елочка», спуск в основной стойке.	1	Предварительный контроль за скольжением
44	Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1	Зрительный контроль за выполнением
45	Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	1	Зрительный

			контроль за выполнением
46	Торможение «плугом», игра «Подними предмет».	1	Исправление ошибок в технике выполнения
47	Повороты переступанием. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	Наблюдение
48	Прохождение дистанции 1 км на время, подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Практическая работа
49	Лыжная эстафета, подъемы и спуски.	1	Наблюдение за выполнением
50	Прохождение дистанции 2 км, развитие выносливости.	1	Практическая работа
51	Подвижные игры на лыжах.	1	Устный опрос по ТБ. Практическая работа
52	Плавание как вид спорта. Значение плавания в жизни человека.	1	Наблюдение за правильностью дыхания
53	Стили плавания, прыжки в воду. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде.	1	Практическая работа
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме – легкая атлетика.	1	Зрительный контроль за выполнением
55	Прыжок в высоту.	1	наблюдение
56	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с мест, с 3 – 5 шагов разбега.	1	Зрительный контроль за выполнением
57	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Предварительный
58	Метание мяча в цель. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Наблюдение
59	Метание мяча на дальность. Отжимание из положения лежа.	1	Зрительный контроль за выполнением
60	Метание мяча с 2 – 3 шагов разбега. Прыжки в скакалку	1	Наблюдение
61	Челночный бег 3х10. Поднимание туловища	1	Предварительный

	из положения лежа на спине за 30 секунд.		контроль
62	Бег 60 метров с высокого старта. Игра «Капитаны».	1	Предварительный контроль
63	Бег в чередовании с ходьбой 2000 метров	1	Практическое выполнение
64	Бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Практическое выполнение
65	Передача эстафетной палочки. Игра «командные хвостики».	1	Предварительный контроль
66	Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	1	Наблюдение
67	Круговая тренировка. Игра «Вышибаль».	1	Наблюдение
68	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1	Практическое выполнение

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, В.И.Лях. 1-4 класс. Серия «Школа России» 2021 год.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (resh.edu.ru);

ВФСК ГТО (gto.ru)

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

<https://www.youtube.com/channel/UCew0ftYZWp>

<http://fizruk112.ru/>

<https://user.gto.ru/user/login>

<http://cmit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>