

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тульской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на Конференции

МБОУЦО № 25
протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУЦО № 25


Алексеева Е.П.
приказ № 312-а от 28.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Разработчики программы:

Андрианова Е.Ю.
Горшков Н.А.
Кваскова И.Л.

Тула

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре 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.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с места. 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4

КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. 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.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			
Итого по разделу					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	в процессе урока			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	в процессе урока			
1.2	Осанка человека	в процессе урока			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	в процессе урока			
Итого по разделу					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	19			
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	14			
2.3	Легкая атлетика	19			
2.4	Лыжная подготовка	14			
Итого по разделу					
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			
Итого по разделу					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	в процессе урока			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	в процессе урока			
1.2	Индивидуальные	в процессе			

	комплексы утренней зарядки	урока			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21			
2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	19			
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	в процессе урока			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	в процессе урока			
2.3	Физическая нагрузка	в процессе урока			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	в процессе урока			
1.2	Дыхательная и зрительная	в процессе урока			

	гимнастика				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	28			
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Лыжная подготовка	14			
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	в процессе урока			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	в процессе урока			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	в процессе урока			
1.2	Закаливание организма	в процессе урока			

Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	28			
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Лыжная подготовка	14			
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры ИОТ-045	1				
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
3	Техника челночного бега	1				
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1				
5	Возникновение физической культуры и спорта. Тестирование метания мешочка на дальность	1				
6	Личная гигиена человека. Техника высокого старта.	1				
7	Тестирование метания малого мяча на точн	1				
8	Олимпийские игры Тестирование прыжка в длину с места	1				

9	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
10	Бросок набивного мяча от груди	1				
11	Правила техники безопасности ИОТ-047. Подвижная игра «Мышеловка»	1				
12	Ловля и броски мяча в парах	1				
13	Подвижная игра «Осада города»	1				
14	Подвижная игра «Ночная охота»	1				
15	Глаза закрывай -упражнение начинай	1				
16	Подвижные игры	1				
17	Броски и ловля мяча в парах	1				
18	Броски и ловля мяча в парах	1				
19	Правила техники безопасности ИОТ-041. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				
20	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1				
21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1				
22	Тестирование виса на время	1				
23	Стихотворное сопровождение на уроках	1				
24	Что такое физическая культура? Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1				
25	Перекаты	1				
26	Разновидности перекаатов	1				
27	Техника выполнения кувырка вперед	1				
28	Стойка на лопатках, «мост»	1				
29	Лазанье по гимнастической стенке	1				
30	Висы на перекладине	1				
31	Прыжки в скакалку	1				
32	Круговая тренировка	1				
33	Индивидуальная работа с мячом	1				
34	Школа укрощения мяча	1				
35	Органи- зационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке ИОТ-046. Ступающий шаг на лыжах без палок	1				
36	Скользкий шаг на лыжах без палок	1				
37	Повороты переступанием на лыжах	1				

	без палок					
38	Ступающий шаг на лыжах с палками	1				
39	Скользкий шаг на лыжах с палками	1				
40	Поворот переступанием на лыжах с палками	1				
41	Поворот переступанием на лыжах с палками	1				
42	Подъем и спуск под уклон на лыжах без пал	1				
43	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1				
44	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1				
45	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1				
46	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1				
47	Прохождение дистанции 1,5 км на лыж	1				
48	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				
49	Ведение мяча	1				
50	Ведение мяча в движении	1				
51	Эстафеты с мячом	1				
52	Подвижные игры с мячом	1				
53	Подвижные игры	1				
54	Броски мяча через волейбольную сетку	1				
55	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1				
56	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1				
57	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1				
58	Беговые упражнения	1				
59	Тестирование прыжка в длину с мест	1				
60	Тестирование челночного бега 3*10	1				
61	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1				
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
63	Бросок набивного мяча от груди	1				
64	Техника метания на точность	1				
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
66	Подведение итогов. Задание на лето	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры ИОТ-045. Тестирование бега на 30 м с высоко-го старта	1				
2	Техника челночного бега	1				
3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1				
4	Техника метания мешочка на даль-ность	1				
5	Физические качества Тестирование метания мешочка на дальность	1				
6	Техника прыжка в длину с разбега	1				
7	Прыжок в длину с разбега	1				
8	Прыжок в длину с разбега на резуль-тат	1				
9	Тестирование метания малого мяча на точность	1				
10	Тестирование прыжка в длину с места	1				
11	Правила техники безопасности ИОТ-047. Подвижные игры	1				
12	Ловля и броски малого мяча в парах	1				
13	Подвижная игра «Осада города»	1				
14	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Броски и ловля мяча в парах	1				
15	Ведение мяча	1				
16	Упражнения с мячом	1				
17	Подвижные игры	1				
18	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1				
19	Правила техники безопасности ИОТ-041. Упражнения на координацию движений	1				
20	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				
21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1				

22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1				
23	Режим дня Тестирование виса на время	1				
24	Стойка на лопатках, мост Кувырок вперед	1				
25	Круговая тренировка	1				
26	Лазанье и пере- лезание по гимна- стической стенке	1				
27	Различные виды перелеза- ний	1				
28	Вис заве- сом одной и двумя ногами на перекладине	1				
29	Круговая трениров- ка	1				
30	Прыжки в скакалку	1				
31	Прыжки в скакалку в движении	1				
32	Круговая трениров- ка	1				
33	Подвижная игра «Кот и мыши»	1				
34	Броски и ловля мяча в парах	1				
35	Органи- зационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке ИОТ-046. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1				
36	Комбинированный урок	1				
37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1				
38	Торможение падением на лыжах с палками	1				
39	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1				
40	Повороты пересту- панием на лыжах с палками и обгон	1				
41	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах	1				
42	Подъем на склон «елочкой»	1				
43	Передвижение на лыжах змейкой	1				
44	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1				
45	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1				
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1				

47	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1				
48	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				
49	Круговая тренировка	1				
50	Броски мяча через волейбольную сетку	1				
51	Броски мяча через волейбольную	1				
52	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1				
53	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1				
54	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1				
55	Подвижные игры для зала	1				
56	Подвижная игра «Хвостики»	1				
57	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1				
58	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1				
59	Тестирование прыжка в длину с места	1				
60	Техника метания на точность (разные предметы)	1				
61	Тестирование метания малого мяча на точность	1				
62	Беговые упражнения	1				
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
64	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1				
65	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1				
66	Бег на 1000 м	1				
67	Подвижные игры с мячом	1				
68	Подведение итогов. Задание на лето.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные и цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики (инструкция № ИОТ-045). Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Круговая тренировка. Бег 30 м.	1				
2	Что такое легкая атлетика и ее виды. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
3	Понятия: темп, длительность бега. Техника челночного бега.	1				
4	Влияние бега на состояние здоровья. Тест: челночный бег 3 x 10 м.	1				
5	Двигательный режим. Техника метания малого мяча	1				
6	Тестирование метание малого мяча на дальность	1				
7	Двигательные способности человека и их значение. Техника прыжка в длину с места	1				
8	Тестирование прыжка в длину с места	1				
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр (инструкция № ИОТ-047). Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	1				
10	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1				
11	Выполнение жизненно-важных навыков различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Волк во рву», «Прыжки по полоскам».	1				
12	Влияние бега на состояние здоровья. Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	1				
13	Совершенствование навыков бега посредством подвижных игр «Заяц, сторож, Жучка», «Прыгуны и пятнашки».	1				
14	Закрепление навыков ориентирования в пространстве посредством подвижных игр «Пустое место», «Мышеловка».	1				

15	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр (инструкция № ИОТ-042). Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1				
16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
17	Зачет: передачи баскетбольного мяча. Развитие координации. Эстафеты с ведением мяча.	1				
18	Ведение мяча на месте со средним отскоком Подвижная игра «Гонка мячей».	1				
19	Значение закаливания для здоровья. Ведение мяча в движении с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	1				
20	Зачет: ведение мяча в движении с изменением направления. Подвижная игра «Быстро и точно».	1				
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики инструкция № ИОТ-041 Тест: наклон вперед из положения стоя.	1				
22	Выполнение команд: « Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1				
23	Правила дыхания при различных ОРУ. Тестирование прыжок в длину с места	1				
24	Влияние ЗОЖ на организм занимающихся. Тестирование подтягивание (мальчики), отжимание (девочки)	1				
25	Перестроение из колонны, шеренги в три и обратно. Зарядка	1				
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по пять в, движении и обратно. Круговая тренировка	1				
27	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Прыжки в скакалку.	1				
28	Гимнастические упражнения	1				
29	Польза самостоятельного закаливания. Висы.	1				

30	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1				
31	Круговая тренировка	1				
32	Прыжки в скакалку в тройках	1				
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки инструкция № ИОТ-046. Ступающий и скользящий шаг на лыжах, без лыжных палок	1				
34	Значение занятий лыжами на укрепление здоровья и закаливание Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1				
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1				
36	Особенности дыхания при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный одношажный ход на лыжах	1				
37	Понятие об обморожении. Попеременный и одношажный ход на лыжах	1				
38	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1				
39	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1				
40	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1				
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1				
42	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1				
43	Зачет: подъем «елочкой», техника попеременного двухшажного хода.	1				
44	Зачет: техника попеременного двухшажного хода. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты на лыжах.	1				
45	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1				
46	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				
47	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр (инструкция № ИОТ-047). Развитие ловкости. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Подвижная цель», «Гонки по кругу».	1				
48	Совершенствование навыков в прыжках посредством подвижных	1				

	игр «Кузнечики», «Заяц без логова».					
49	Понятие нагрузки при выполнении упражнений от «легкого к трудному» и от «простого к сложному». Эстафеты с мячами.	1				
50	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»	1				
51	Прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1				
52	Правила самоконтроля и оценки физической подготовленности. Развитие ловкости. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Передал – садись».	1				
54	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч среднему»	1				
55	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».	1				
56	История развития баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Салки с мячом».	1				
57	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».	1				
58	Зачет: ловля и передача мяча одной и двумя руками.	1				
59	Зачет: ведение мяча в движении с изменением направления.	1				
60	Броски мяча в баскетбольное кольцо. Игра «Попади в цель».	1				
61	Игра в мини-баскетбол.	1				
62	Спортивная игра «Баскетбол»	1				
63	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики инструкция № ИОТ-045. Полоса препятствий	1				
64	Тестирование прыжков в длину с места	1				
65	Тестирование метания малого мяча на дальность	1				
66	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1				
67	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
68	Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Игры по выбору детей.	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				
-------------------------------------	----	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ИОТ-045 <i>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики</i> <i>Организационно-методические требования на уроках физической культуры.</i> Круговая тренировка. Бег 30 м.	1				
2	<i>Что такое легкая атлетика и ее виды.</i> Тест: бег на 30 м с высокого старта	1				
3	<i>Понятия: темп, длительность бега.</i> Техника челночного бега.	1				
4	<i>Влияние бега на состояние здоровья.</i> Тест: челночный бег 3 x 10 м.	1				
5	<i>Двигательный режим.</i> Техника метания малого мяча	1				
6	Тест: метание малого мяча на дальность	1				
7	<i>Двигательные способности человека и их значение.</i> Техника прыжка в длину с места	1				
8	Тест: прыжки в длину с места	1				
9	ИОТ-047 Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	1				
10	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1				
11	Выполнение жизненно-важных навыков различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения. Развитие скоростно-	1				

	силовых качеств. Игры «Волк во рву», «Прыжки по полоскам».					
12	Влияние бега на состояние здоровья. Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	1				
13	Совершенствование навыков бега посредством подвижных игр «Заяц, сторож, Жучка», «Прыгуны и пятнашки».	1				
14	Закрепление навыков ориентирования в пространстве посредством подвижных игр «Пустое место», «Мышеловка».	1				
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр (инструкция № 032/1). Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1				
16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
17	Зачет: передачи баскетбольного мяча. Развитие координации. Эстафеты с ведением мяча.	1				
18	Ведение мяча на месте со средним отскоком Подвижная игра «Гонка мячей».	1				
19	Значение закаливания для здоровья. Ведение мяча в движении с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	1				
20	Зачет: ведение мяча в движении с изменением направления. Подвижная игра «Быстро и точно».	1				
21	ИОТ-041 Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Тест: наклон вперед из положения стоя.	1				
22	Выполнение команд: « Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Тест: подъема туловища из положения лежа за 30 с (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1				
23	Правила дыхания при различных ОРУ. Тест: прыжок в длину с места	1				
24	Влияние ЗОЖ на организм	1				

	занимающихся. Тест: подтягивание (мальчики), отжимание (девочки)					
25	Перестроение из колонны, шеренги в три и обратно. Зарядка	1				
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по пять в, движении и обратно. Круговая тренировка	1				
27	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Прыжки в скакалку.	1				
28	Гимнастические упражнения	1				
29	Польза самостоятельного закаливания. Висы.	1				
30	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1				
31	Круговая тренировка	1				
32	Прыжки в скакалку в тройках	1				
33	ИОТ-046 Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1				
34	<i>Значение занятий лыжами на укрепление здоровья и закаливание</i> Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1				
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1				
36	<i>Особенности дыхания при занятиях лыжной подготовкой.</i> Попеременный одношажный ход на лыжах	1				
37	<i>Понятие об обморожении.</i> Попеременный и одношажный ход на лыжах	1				
38	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1				
39	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1				
40	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1				
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1				
42	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1				
43	Зачет: подъем «елочкой», техника попеременного двухшажного хода.	1				
44	Зачет: техника попеременного двухшажного хода. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты на лыжах.	1				

45	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1				
46	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				
47	ИОТ-047 Правила ТБ на уроках подвижных игр Развитие ловкости. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Подвижная цель», «Гонки по кругу». Совершенствование навыков в прыжках посредством подвижных игр «Кузнечики», «Заяц без логова».	1				
48	Совершенствование навыков в прыжках посредством подвижных игр «Кузнечики», «Заяц без логова».	1				
49	Понятие нагрузки при выполнении упражнений от «легкого к трудному» и от «простого к сложному». Эстафеты с мячами.	1				
50	Понятие нагрузки при выполнении упражнений от «легкого к трудному» и от «простого к сложному». Эстафеты с мячами.	1				
51	Прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1				
52	Правила самоконтроля и оценки физической подготовленности. Развитие ловкости. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
53	ИОТ-042 Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Передал – садись».	1				
54	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Развитие координации. Игра «Мяч среднему»	1				
55	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».	1				
56	История развития физической культуры в России в 17-19 в.в. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ведение мяча с изменением направления. Игра «салки с мячом».	1				
57	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».	1				

58	Тактические действия в защите и нападении. Зачет: ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини-баскетбол.	1				
59	Зачет: ведение мяча в движении с изменением направления. Подвижная игра «Быстро и точно».	1				
60	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой. Игра «Попади в цель».	1				
61	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра в мини-баскетбол.	1				
62	Развитие координации Игра в мини-баскетбол.	1				
63	ИОТ-045 <i>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</i> Полоса препятствий	1				
64	Тест: прыжок в длину с места	1				
65	Тест: метание малого мяча на дальность	1				
66	Тест: челночный бег 3 x 10 м.	1				
67	Тест: бег на 30 м с высокого старта	1				
68	Подведение итогов года. Д/з на лето. Беговые упражнения. Игры по выбору детей.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного

	<p>uroky.ru/load/71-1-0-6958</p> <p>Сеть творческих учителей. – Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx</p> <p>Pedsovet.Su. – Режим доступа : http://pedsovet.su</p> <p>Прошколу.Ru. – Режим доступа : http://www.proshkolu.ru</p> <p>Педсовет.org. – Режим доступа : http://pedsovet.org</p> <p>http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.</p> <p>http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.</p> <p>http://www.abcSPORT.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.</p> <p>http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.</p> <p>http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.</p> <p>http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.</p> <p>http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.</p> <p>http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».</p>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для	Д	Методические пособия и

	учителей		рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	Д	
4.2	Принтер лазерный	Д	
4.3	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.3	Секундомер	Г	
5.4	Коврик гимнастический	Г	
5.5	Сетка для переноса малых мячей	Г	
5.6	Маты гимнастические		
5.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	К	
5.8	Мяч малый (теннисный)		
5.9	Скакалка гимнастическая	К	

5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.12	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	
5.13	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.15	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.16	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.17	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.18	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.19	Сетка волейбольная	Д	
5.20	Мячи волейбольные	Г	
5.21	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.22	Ворота для мини-футбола	Д	
5.23	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.24	Мячи футбольные	Г	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный (большой) (2 малых)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды

6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Гимнастический городок	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).