Рабочая программа ФГОС НОО по физической культуре 1-4 класс

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.

При создании программы по физической культуре 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 по физической культуре нашли своё отражение 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часова (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание обучения в 1 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Содержание обучения во 2 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание обучения в 3 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными

способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание обучения в 4 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику

сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

Лыжная подготовка.

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

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.

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 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.

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.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия**:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

***По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие* УУД:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие* УУД:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

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.

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, перекатыванию;

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.

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);

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. **Знания о физической культуре**						
1.1.	Что понимается под физической культурой	1		Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1				

Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**						
2.1.	Режим дня школьника	2		Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**						
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Осанка человека	1		Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

				фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности,	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/

				приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)		
Итого по разделу		3				
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**						
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках	2		Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	физической культуры			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.		«Физкуль тУра» http://www .fizkult-ura.ru/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Исходные положения в физических упражнениях	2		Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september .ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www .fizkult-ura.ru/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	3		Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september .ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра»

	культуры			учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.		http://www .fizkult-ura.ru/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастические упражнения	5		Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september .ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www .fizkult-ura.ru/

				через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).		
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатические упражнения	6		Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.6.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды в лыжной подготовке	7		Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.7.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9		Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/

				скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок, 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		
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика"*. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5		Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колоне 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	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/

				скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонну по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).		
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с места	4		Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/

				с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4		Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры	11		Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

				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		«Физкуль тУра» http://www .fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		60				
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september .ru/urok/ Сайт «Физкуль тУра» http://www .fizkult-ura.ru/
Итоги по разделу		2				
Общее количество часов по программе		66				

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. **Знания о физической культуре**						
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		1				
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**						
2.1.	Физическое развитие и физическое качество	1		Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Знакомятся с понятием «физическое качества»,	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/

				рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**						
3.2.	Утренняя зарядка	1		Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам)	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1				
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**						
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики и акробатики, требованиями к обязательному их	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-

				соблюдению.		ura.ru/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	2		Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации)	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая комбинация	6		Знакомятся с элементами акробатической комбинации (равновесие, стойка на лопатках, гимнастический мост из положения лежа на спине); 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	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

				ногами		
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой	3		Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением вперед	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.5.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды в лыжной подготовке	4		Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.6.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4		Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-

				ходом с равномерной скоростью передвижения		ura.ru/
4.7.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Спуски и подъёмы на лыжах	3		Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.8.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Торможение лыжными палками и падением на бок	3		Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя)	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.9	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2		Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-

						ura.ru/
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень	3		Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: - стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); - лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.11	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения	3		Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Спринтерский бег	4		Разучивание бега на короткие дистанции; Выполнение команд: «На старт! Внимание! Марш!»	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.13	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные беговые упражнения	2		Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.14	*Модуль*	20		Наблюдают и анализируют	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок

	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола			образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения		физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		60				
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итоги по разделу		5				
Общее количество часов по программе		68				

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. **Знания о физической культуре**						
1.1.	Физическая культура у древних народов	1		Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	Устный опрос.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		1				
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**						
2.1.	Виды физических упражнений	1		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение	Устный опрос.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура»

				для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);		http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ -

				выполнении стандартного упражнения (20 приседаний в спокойном темпе)		газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**						
3.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу)	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		1				
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**						
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые команды и упражнения	2		разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт

				марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: - «Класс, по три рассчитайсь!»; - «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; - «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: - «В колонну по три налево шагом марш!»; - «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»		Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Передвижения по гимнастической скамейке	2		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество

				вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)		учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Прыжки через скакалку	3		обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&t

				бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалкой стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад		mpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатика.	5		Наблюдают и анализируют образец техники кувырка вперед. Разучивают подводящие упражнения для правильного выполнения акробатических упражнений: группироваться сидя, лежа на спине и в приседе; Выполнять кувырок вперед из положения упор присев	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

						http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.5.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега	3		Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: - спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; - спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; - прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; - прыжки с прямого разбега через планку толчком одной	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

				ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации		
4.6.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски набивного мяча	2		Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.7	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность	2		Наблюдают выполнение образца техники метания мяча с места; разучивают метание мяча с места	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-

						n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.8	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Спринтерский бег	4		Разучивание бега на короткие дистанции; выполнение команд: «На старт! Внимание! Марш!»; выполнять бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию скорость: - бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей

						«Открытый урок»
4.9	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3		Выполняют упражнения: - челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; - пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); - бег через набивные мячи; - бег с наступанием на гимнастическую скамейку; - бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); - ускорение с высокого старта; - ускорение с поворотом направо и налево	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.10	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	7		Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: - одновременное отталкивание палками и скольжение на двух	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&t

				лыжах с небольшого пологого склона; - приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; - двухшажный ход в полной координации		mpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.11	*Модуль "Лыжная подготовка".* Повороты на лыжах способом переступания	3		Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.12	*Модуль "Лыжная*	4		Наблюдают и анализируют	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок

	подготовка". Торможение плугом.			образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона		физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.13	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры с элементами спортивных игр	13		Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола,	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт

				волейбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;		учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.14	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Спортивные игры	10		Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); - основная стойка баскетболиста; - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; - ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; наблюдают за образцами	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

				технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): - прямая нижняя подача через волейбольную сетку; - приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; - подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; - лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; - приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; - приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую		

				сторону		
Итого по разделу		60				
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**						
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	4		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итоги по разделу		4				
Общее количество часов по программе		68				

4 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Дата изучения**	**Виды деятельности**	**Виды, формы контроля**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**

Раздел 1. **Знания о физической культуре**						
1.1	Физическая культура. Из истории физической культуры	1		Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Спортивные сооружения и их предназначение (история строительства и названия сооружений).	Устный опрос.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		1				
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**						
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&t

				знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (20 приседаний в спокойном темпе)		mpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**						
3.1	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/

						- Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		1				
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**						
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые команды и упражнения	2		Разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: - «Класс, по три рассчитайсь!»; - «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; - «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: - «В колонну по три налево шагом марш!»; - «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*	2		Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	Передвижения по гимнастической скамейке			движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.3	*Модуль "Гимнастика с*	3		Обучаются вращению	Практическая	Сайт "Я иду на урок

	основами акробатики". Прыжки через скакалку			сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалкой стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад	работа	физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатика.	5		Наблюдают и анализируют образец техники кувырка вперед. Разучивают подводящие упражнения для правильного	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт

				выполнения акробатические упражнений: группироваться сидя, лежа на спине и в приседе; выполнять кувырок вперед из положения упор присев; выполнять кувырок назад из положения упор присев		Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.5	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега	3		Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: - спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; - спрыгивание с горки матов	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

				со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; - прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; - прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации		http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.6	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски набивного мяча	2		Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей

						«Открытый урок»
4.7	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность	2		Наблюдают выполнение образца техники метания мяча с места; разучивают метание мяча с места	Практическая работа	
4.8	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Спринтерский бег	4		Разучивание бега на короткие дистанции; выполнение команд: «На старт! Внимание! Марш!»; выполнять бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию скорость: — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.9	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3		Выполняют упражнения: - челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; -пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/

				наклоном вперед в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); - бег через набивные мячи; - бег с наступанием на гимнастическую скамейку; - бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); - ускорение с высокого старта; -ускорение с поворотом направо и налево		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.10	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом	7		Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику попеременного двухшажного хода: - каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ -

						газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.11	*Модуль "Лыжная подготовка".* Повороты на лыжах способом переступания	3		Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.12	*Модуль "Лыжная подготовка".* Торможение плугом.	4		Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?

						cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.13	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры с элементами спортивных игр	13		Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

4.14	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Спортивные игры	10		Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); - основная стойка баскетболиста; - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; - ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

				-прямая нижняя подача через волейбольную сетку; - приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; - подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; - лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; - приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; - приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону		
Итого по разделу		60				
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	2		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

	требованиям комплекса ГТО			комплекса ГТО		http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итоги по разделу		2				
Общее количество часов по программе		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 177 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
- Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/
- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/

газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.
Скамейка гимнастическая жёсткая.
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.
Обруч металлический детский. Сетка волейбольная.
Лыжи.
Лыжные палки. Лыжные ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Компьютер