

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа**

«Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
и рекомендовано к
утверждению»:
Протокол № 1
от « 30.08.» августа 2022 года.
Руководитель МО
_____ Е.А.Труничкина

«Согласовано»

Зам. по УВР

_____ О.А.Просвирнина

_____ 2022 года.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Н.Ю. Мазанова

Приказ №110

от 1.09. 2022 года

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
(ID4047559)
1 класс**

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.
Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать

влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

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

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

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

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

— соблюдать правила поведения на уроках физической 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1	07.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	19.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	21.09.2022 26.09.2022	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; Работа на уроке;	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	28.09.2022 07.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	1	5	10.10.2022 21.10.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	07.11.2022 18.11.2022	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; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	21.11.2022 25.11.2022	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;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	1	17	28.11.2022 20.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	23.01.2023 20.02.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	22.02.2023 01.03.2023	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);;	Тестирование; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

Прыжок в длину и в	6 0	6	03.03.2023 15.03.2023	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-вперёд 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);;	Работа на уроке;	https://www.youtu
тивные игры".	20 0	20	17.03.2023 08.05.2023	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;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
82						
ованная физическая культура						
прироста показателей мативным требованиям	10 5	5	10.05.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Работа на уроке;	https://www.gto.r
10						
В ПО	99 10	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1		Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1		Устный опрос;
3.	Режим дня	1	0	1		Устный опрос;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0		Контрольная работа;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1		Устный опрос; Работа на уроке;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1		Устный опрос; Работа на уроке;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1		Устный опрос; Работа на уроке;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1		Устный опрос;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1		Устный опрос;

10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	Устный опрос; Работа на уроке;
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Устный опрос;
12.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	Практическая работа;

18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	Практическая работа;
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	Практическая работа;
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	Практическая работа;
21.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	Практическая работа;
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	Контрольная работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Практическая работа;
24.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Практическая работа;
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Практическая работа;

26.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0	18.11.2022	Тестирование;
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	1	21.11.2022	Устный опрос;
30.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
33.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
34.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
38.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;

39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
41.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
47.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1	0	20.01.2023	Тестирование;
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;

52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
55.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
56.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	1	0	01.03.2023	Тестирование;

64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
65.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
66.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
67.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
69.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
70.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
71.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
73.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
74.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
75.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
76.	Игровые задания с мячом	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
78.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
79.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

80.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
81.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
83.	Подвижная игра "Космонавты"	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
84.	Подвижные игры разных народов.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
86.	Броски мяча в корзину.	1	0	1	01.05.2023	Практическая работа;
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	12.05.2023	Тестирование;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	17.05.2023	Тестирование;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	22.05.2023	Тестирование;

96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	26.05.2023	Тестирование;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	31.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ <https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich> <https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.
<http://www.uroki.net>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа**

«Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
и рекомендовано к
утверждению»:
Протокол № 1
от « 30.08.» августа 2022 года.
Руководитель МО
_____ Е.А.Труничкина

«Согласовано»

Зам. по УВР

_____ О.А.Просвирнина

_____ 2022 года.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Н.Ю. Мазанова

Приказ №110

от 1.09. 2022 года

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
2 класс**

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

Аннотация

Рабочая программа Наименование предмета **физическая культура класс2**
Уровень общего образования: начальное общее. **Количество часов по общему плану:** 102 (3 часа в неделю) **Учебник физическая культура 1-4 классы (В.И.Лях М: Просвещение 2018г.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
-на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах, успешной учёбы и социализации; знание основных направлений

- развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- овладение и умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в режиме дня, утренней зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной и физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты у обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительные мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определить способы закалывания
- определить влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной ноге и на двух ногах вместе, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180*;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м.;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём "лесенкой", выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполнения действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям(под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулки и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиски необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
Обучающиеся получают возможность научиться:
- осуществлять поиски необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю

отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

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

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

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

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

7		1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
8-9		1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Тестирование подтягивание			
10		1.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель . Подготовка к нормативам ГТО.	1				
11-12		1.Прыжки в длину с разбега на результат 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Тестирование Бег 1000 метров			
13		1.Метание мяча на дальность. 2.Шестиминутный бег. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Тестирование метания мяча			

14	Подвижные игры с элементами спортивных игр. 11ч	1.Преодоление малых препятствий 2.Мини-футбол по упрощенным правилам.	1				
15		1.Эстафеты с преодолением препятствий 2.Комплекс утренней гимнастики	1				
16		1.Ловля и передача мяча 2.Эстафеты с мячами. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
17-18		1.Ловля и передача мяча в движении 2.Бросок набивного мяча от груди. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
19-20		1.Ведение мяча на месте 2. Бросок набивного мяча от груди	2				
21-22		1.Ведение мяча в ходьбе. 2.Наклон вперед на результат. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Тестирование наклон вперед			
23-24		1.Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой 2.Броски мяча в	2	Тестирование Сгибание и			

		щит 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Подготовка к нормативам ГТО.		разгибание рук в упоре лежа на полу			
25-26		1. Ведение мяча в беге по прямой 2. Броски мяча в щит 1. Ведение мяча в беге по прямой. 2. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Тестирование Поднимание туловища			
27	Гимнастика с элементами акробатики 21ч	1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2. Кувырок вперед.	1				
28		1. Стойка на лопатках согнув ноги. 2. Кувырок вперед. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
29-30		1. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. 2. Режим дня. Личная гигиена. Подготовка к нормативам ГТО.	2				

31-32	1.Кувырок в сторону. 2.Акробатические соединения из разученных элементов. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
33	1.Акробатические соединения из разученных элементов 2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Зачет Акробатические упражнения			
34-35	1.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Подготовка к нормативам ГТО.	2				

36		1.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
37-38		1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. 2.Подтягивание в висе лежа согнувшись. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Зачет Лазанья по наклонной гимнастической скамейке			
39-40		1.Лазанье по канату. 2.Перелезание через коня. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Зачет Подтягивание в висе лежа			
41		1. Лазанье по канату 2. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подготовка к нормативам ГТО.	1				

42-43	1. Лазанье по канату. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
44	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска 2. Лазанье по канату. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Зачет Лазанье по канату			
45-46	1. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. 2. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке			
47	1. Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке			

48	Лыжная подготовка 23ч	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Повороты на месте. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
49		1.Ступающий шаг без палок. 2.Повороты на месте. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
50		1.Ступающий шаг с палками. 2.Повороты на месте. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
51		1.Скользкий шаг без палок. 2.Повороты на месте. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
52-53		1.Скользкий шаг с палками. 2.Подъем лесенкой. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
54		1.Скользкий шаг с палками. 2.Подъем лесенкой. Подготовка к нормативам ГТО.	1				

55-56	1.Попеременно двушажный ход без палок 2.Подъем лесенкой. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Зачет Подъем лесенкой			
57-58	1. Попеременно двушажный ход без палок 1 км. 2.Спуск с небольшого склона. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
59-60	1. Попеременно двушажный ход с палками 2.Спуск с небольшого склона. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
61-62	1. Попеременно двушажный ход с палками 2.Подъем елочкой. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
63-64	1.Прохождение дистанции 1 км. 2.Подъем елочкой. Подготовка к нормативам ГТО.	2				

65-66		1. Прохождение дистанции до 1 км. 2. Повороты переступанием. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
67-68		1. Прохождение дистанции 1,5 км. 2. Повороты переступанием. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
69		1. Прохождение дистанции 1,5 км. 2. Повороты переступанием. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
70		1. Дистанция 1 км, на результат. 2. Эстафета на лыжах. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Зачет Дистанция 1 км, на результат.			
71-72	Подвижные игры с элементами спортивных игр. 8ч	1. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Подготовка к нормативам ГТО.	4				
73-74		1. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков 2. Эстафеты с мячами. Подготовка к нормативам ГТО.	3				

75-76	Подвижные игры с элементами спортивных игр.14ч	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков	4				
77-78		1.Преодоление полосы препятствий. (с предметом). Подготовка к нормативам ГТО.	2				
79-80		1.Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков 2.Броски набивного мяча в цель. Подготовка к нормативам ГТО.	32				
81-83		1.Броски набивного мяча в цель 2.Ведение мяча по прямой шагом	3				
84		1.Наклон вперед на результат 2Ведение мяча бегом. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Тестирование Наклон вперед			

85		1.Поднимание туловища на результат 2.Броски мяча в щит, кольцо. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Тестирование Поднимание туловища			
86	Легкоатлетические упражнения 12ч.	1.Прыжки в длину с места на результат 2.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Тестирование Прыжки в длину с места			
87		1.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега 2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Тестирование Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			
88		1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Челночный бег. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Зачет Прыжки в высоту с разбега			
89		1.Высокий старт 2.Прыжки по ориентирам. Подготовка к нормативам ГТО.	1				
90		1.Бег 30м. с высокого старта 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подготовка к нормативам ГТО.	1	Зачет Бег с высокого старта 30м.			

91-92		1.Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Зачет Метание малого мяча на дальность			
93-94		1.Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча на дальность. Подготовка к нормативам ГТО.	2	Зачет прыжки в длину с разбега			
95-97		1.Прыжок в длину с разбега. 2.Шестиминутный бег. Подготовка к нормативам ГТО.	3	Тестирова ние Бег 1000м			
98-100		1.Бег 1000м на результат 2.Игра мини-футбол. Подготовка к нормативам ГТО.	3				
101-102		1.Эстафета с передачей эстафетной палочки. 2.Игра мини-футбол. Подготовка к нормативам ГТО.	2				
103-105		1.Ведение мяча в беге по прямой 2.Броски мяча в щит 3.Игра мини-	3	Тестирова ние Поднима ние туловища			

		баскетбол по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.					
--	--	---	--	--	--	--	--

Приложение №1

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

2 класс (3 часа* 34 недели = 102 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	
	Основы знаний	3		
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценить поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать высказывать мнение;	
2	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр	1	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб	
3	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1	учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,	
	Легкая атлетика	27		
4.	Бег на дистанцию 15., 30,60м	5	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.	
5.	Челночный бег	3		
6.	Прыжки	4		
7.	Метания	5		
8.	Бег в чередовании с ходьбой	2		
9.	Равномерный, медленный бег	5		
10.	Бег на выносливость	1		
11	Преодоление полос препятствий	1		
12	Тесты по ОФП и ГТО	1		
13	Подвижные игры с элементами легкой атлетике	4		
	Гимнастика	18		
14.	Строевые упражнения	5		Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.;привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения
15.	Упражнения в равновесии	5		
16.	Перелазание, лазание	3		
17.	Перекаты в группировке, седы и упоры,висы	4		
18.	Тесты по ОФП и ГТО	1		

	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Лыжная подготовка	21	
19.	Ступающий и скользящий шаг с палками	10	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
20.	Ступающий и скользящий шаг без палок,подъем « лесенкой»	8	
21.	Повороты переступанием. Подъем и спуск с небольшим уклоном, дистанция 1,5 м	1	
22.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2	
	Баскетбол	8	
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении	3	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику,к судье,чувство поддержки своим одноклассникам.Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:групповая работаили работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
24.	Ловля ,передача и бросок мяча. Ведение мяча	3	
25.	Бросок мяча в цель	2	
26.	Подвижные игры с волейбольными мячами	6	
	Футбол	5	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	
28.	Удар внешней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику,к судье,чувство поддержки своим одноклассникам.Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работ и взаимодействию с другими обучающимися;
29.	Удар по катящемуся мячу	1	
	Всего	102	

Приложение №2

Электронные ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей 1-4 классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков,
внеклассные

мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа**

«Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
и рекомендовано к
утверждению»:
Протокол № 1
от « 30.08.» августа 2022 года.
Руководитель МО
_____ Е.А.Труничкина

«Согласовано»

Зам. по УВР

_____ О.А.Просвирнина

_____ 2022 года.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Н.Ю. Мазанова

Приказ №110

от 1.09. 2022 года

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
4 класс**

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

Аннотация

Рабочая программа Наименование предмета физическая культура класс 4

Уровень общего образования: начальное общее. Количество часов по общему плану: 102 (3 часа в неделю) Учебник физическая культура 1-4 классы (В.И.Лях М: Просвещение 2018г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;

-на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах, успешной учёбы и социализации; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- овладение и умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в режиме дня, утренней зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной и физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты у обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительные мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определить способы закаливания
- определить влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной ноге и на двух ногах вместе, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180*;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м.;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем "лесенкой", выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполнения действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям(под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулки и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиски необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиски необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, в команде.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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, перекуты 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.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 классов

№ п/п	Наименование раздела и тем урока, количество часов			Вид контроля	Пед. система урочной и внеур. занятости уч-ся		Дата прове- дения	
					Внеуроч- ная занятость	Домашнее задание	План	Фак
1	2			6	7		9	
1	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба и бег (4 ч.)</p> <p>1</p>	<p>Вводный</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упр-я. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	<p>Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов</p> <p>Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ).</p>	<p>Выучить считалочку.</p> <p>Повторить технику высоко-го старта.</p>		

2	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Пред- ставле- ние результ атов индиви- дуаль- ной или группов ой деятель -ности в форме творчес ких работ (рефера -ты, доклад ы, состав- ление кросс- вордов, призен- тации).	Соста- вить комплекс упр-ий для утр. Зарядки (5-6 упр.)		
3	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест		Вспом- нить основ- ные виды спорта исполь- зуемые на уроках физ-ры.		
4	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест		Прыжки через скакалку (3x25 раз)		

5	Прыжки (3 ч.) 1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам., с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Поиск инфор- мации с исполь- зовани- ем Интер- нет- ресурсо в Кружко- вые и	Спец. прыжко- вые упр-я		
6	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	секцион- ные занятия (при их наличи и в ОУ). Пред- ставле- ние результ атов индиви- дуаль- ной или группов ой деятель- ности в форме творчес ких работ (рефера- ты,	Приду- мать подвиж- ную игру с прыжка- ми.		

7	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	доклады, составление кроссвордов, презентации).	Медленный бег до 2 мин.		
8	Метания (3 ч) 1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на точность. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Игра «Невод». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ). Представление результатов индивидуальных	ОРУ на гиб-кость		
9	1	Закрепление Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Игра «Третий лишний». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ). Представление результатов индивидуальных	Имитация техники броска		

10	1	Совершенство- вание Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Эстафеты с предметами. Подготовка к нормативам ГТО.	тест	ной или группов ой деятель ности в форме творчес ких работ (рефера ты, доклад ы, состав- ление кросс- вордов, призен- тации).	Имита- ция техники броска		
11	Подвижные игры (10 ч.) 1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест				
12	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Подтя- гивание из виса (м); лёжа (д).		

13	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Подготовка к нормативам ГТО.	Тест
14	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
15	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий

Придумать эстафету с предметами		
Медл. бег до 4 мин.		
Сгибание и разгибание рук до прямого угла в упоре лёжа (3x10 р.)-(м); от скамейки (стула) (3x6 р.)-(д).		

16	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
17	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
18	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий

Махи прямой ногой назад из положения упор стоя у стены (3х10 раз каждой).		
Компл. утренн. гимнас. №1		
Компл. утренн. гимнас. №1		

19	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Компл. утренняя гимнастика. №1		
20	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Компл. утренняя гимнастика. №1		

21	Подвижные игры с элементами футбола (2ч) 1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.	Текущий	Поиск инфор- мации с исполь- зовани- ем Интер- нет- ресурсо в Кружко- вые и секцион- ные занятия (при их наличи и в ОУ). Пред- ставле- ние результ атов индиви- дуаль- ной или группов ой деятель- ности в форме	Имита- ция техники ведения мяча прав. и левой ногой.		
----	--	---	---	---------	--	---	--	--

22	1	<p>Закрепление</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. ОРУ. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг».</p> <p>Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам..</p>			<p>Приседания (2х15 раз). Пробегание прямых отрезков с ускорением (3х20м).</p>		
----	---	---	--	--	--	--	--	--

23	<p>Подвижные игры с элементами баскетбола (2ч.)</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Развитие основных физических способностей</p> <p>Закрепления</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».</p> <p>ОРУ.</p>	Текущий	<p>Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов</p> <p>Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ).</p> <p>Представление</p>	<p>Имитация техники передач двумя руками от груди.</p> <p>Компл. утренн. гимнас. №1</p>		
24	1	<p>Совершенствования</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком.</p> <p>Игра «Подвижная цель».</p>		<p>результатов индивидуально или групповой деятельности в форме творческих</p>	<p>Имитация техники ведения мяча.</p>		

25		Комплексный Развитие основных физических способностей	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание выполнения технических элементов	работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов, презентации).	Имитация техники передач двумя руками от груди.		
26			Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание выполнения технических элементов		Имитация техники передач двумя руками от груди.		

27	<p>2 четверть Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Акробатика. Строевые упражнения. (6ч) 1</p>	<p>Изучение нового материала Развитие основных физических способностей</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение». Подготовка к нормативам ГТО.</p>	<p>Поиск информации с использованием Интернет ресурсо в</p>	<p>Выполнить строевые упр-я под команду родителей.</p>	<p>Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ).</p>	<p>Представление результатов индивидуальных или групповой деятельности в форме творческих работ - рефераты, доклад ы, составление кроссвордов</p>
----	---	--	--	---	--	--	---

28	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
29	1	Совершенство Развитие основных физических способностей	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?» Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание техники акробатических элементов

Компл. утренн. гимнас. №2		
Компл. утренн. гимнас. №2		

30	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Основы Теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
31	1	Закрепление Развитие основных физических способностей	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
32	1	Совершенствования	Основы теоретических	Текущий

Компл. утрENN. гимнас. №2		
Компл. утрENN. гимнас. №2		
Компл. утрENN.		

		Развитие основных физических способностей	знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». Подготовка к нормативам ГТО.	
33	Висы и упоры. Строевые упражнения. (бч) 1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий

гимнас. №2		
Компл. утренн. гимнас. №2		

34	1	Закрепление Развитие основных физических способностей	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
35	1	Совершенствования Развитие основных физических способностей	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание техники выполнения

Компл. утренн. гимнас. №2		
Компл. утренн. гимнас. №2		

36	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
37	1	Закрепление Развитие основных физических способностей	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий

Компл. утрENN. гимнас. №2		
Компл. утрENN. гимнас. №2		

38	1	<p>Совершенство ования</p> <p>Развитие основных физических способностей</p> <p>Комплексный</p>	<p>ОРУ с предметами.</p> <p>Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».</p> <p>Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий
39	<p>Опорный прыжок, лазание, равновесие (бч)</p> <p>1</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.</p> <p>Перелазание через препятствия.</p> <p>Игра «Прокати быстрее мяч».</p> <p>Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий

Компл. утренн. гимнас. №2		
Компл. утренн. гимнас. №2		

40	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Шестиминутный бег. Подготовка к нормативам ГТО.	тест
41	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий

Компл. утренняя гимнастика №2		
Компл. утренняя гимнастика №2		

42	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
43	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий

Компл. утренн. гимнас. №2		
Компл. утренн. гимнас. №2		

44	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание техники опорного прыжка		Компл. утренн. гимнас. №2		
----	---	---	---	------------------------------------	--	------------------------------------	--	--

45	Подвижные игры элементами волейбола (3 ч.) 1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Поиск информ ации с исполь- зование м Интерн ет- ресурсо в Кружко вые и секцион -ные занятия (при их наличи и в ОУ). Предста вле-ние результ	Компл. утренн. гимнас. №2		
46	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	атов индиви- дуально й или группов ой деятель -ности в форме творчес ких работ - реферат ы, доклад ы, составл	Компл. утренн. гимнас. №2		

47	1	<p>Комплексный</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	ение кроссвордов презентации	Компл. утренн. гимнас. №2		
----	---	---	--	---------	------------------------------	---------------------------	--	--

48	Лыжная подготовка (21 ч.) 1	Совершенство- вание Развитие основных физических способностей	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. Подготовка к нормативам ГТО.	щий	Поиск инфор- мации с исполь- зовани- ем Интер- нет- ресурсо в	Compl. утренн. гимнас. №3		
					Кружко- -вые и секцион- -ные занятия (при их наличи и в ОУ).			
					Пред- ставле- ние результ атов индиви- дуально й или группов ой деятель- -ности в форме творчес ких работ (рефера ты, доклад ы, составл ение кроссво рдовпр изентац			

49	1	Совершенство вание Развитие основных физических способностей	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
50	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
51	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание техники ступающего и сколь-		Компл. утренн. гимнас. №3		
52	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двушажный ход. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		

53	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
54	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двушажный ход. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
55	1	Закрепление Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двушажный ход. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
56	1	Совершенство вание Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двушажный ход. Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание техники хода		Компл. утренн. гимнас. №3		
57	1	Комплексный	Подъёмы и спуски.	Теку щий		Компл. утренн.		

		Развитие основных физических способностей	Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки». Подготовка к нормативам ГТО.			гимнас. №3		
58	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Передвижения попеременным двушажным ходом. Торможение упором. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
59	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
60	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
61	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		

62	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательно м темпе. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №3		
63	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м. Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание преодоления		Компл. утрENN. гимнас. №3		
64	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Круговые эстафеты. Игра «Слалом». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №3		
65	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №3		

66	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый». Подготовка к нормативам ГТО.	тест		Компл. утренн. гимнас. №3		
67	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
68	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утренн. гимнас. №3		
69	Подвижные игры (2 ч.) 1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки».	Текущий	Поиск инфор- мации с исполь- зование м	Компл. утренн. гимнас. №3		
70	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	Текущий	Интерн ет- ресурсо в	Компл. утренн. гимнас. №3		

71	Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола (7 ч.) 1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	Текущий	Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ).	Компл. утрENN. гимнас. №3		
72	1	Закрепление Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	Текущий	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ-рефераты, доклад	Компл. утрENN. гимнас. №3		
73	1	Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	Текущий	ности в форме творческих работ-рефераты, доклад	Компл. утрENN. гимнас. №3		
74	1	Закрепление Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».	Текущий	ы, составление кроссвордов презент	Компл. утрENN. гимнас. №3		

75	1	Совершенство вание Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку. Подготовка к нормативам ГТО.	Оценивание техники бросков
76	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку. Подготовка к нормативам ГТО.	Теку щий
77	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Игра в мини- баскетбол, мини- гандбол по упрощённым правилам.	Теку щий
78	Подвижные игры (6 ч.) 1	Совершенство вание Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Теку щий
79	1	Совершенство вание Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с	Теку щий

ации

Компл. утренн. гимнас. №3		

			этапом до 100м.	
80	1	Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Текущий
81	1 4 четверть	Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
82	1	Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
83	1	Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий
84-85	Лёгкая атлетика	Комплексный	ОРУ. Разновидности	Текущий

Компл. утрENN. гимнас. №3		
Компл. утрENN. гимнас. №4		
Компл. утрENN. гимнас. №4		
Компл. утрENN. гимнас. №4		
Компл. утрENN.		

	<p>Ходьба, бег, прыжки (8ч) 1</p>	<p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	<p>мации с использованием Интернет-ресурсов</p> <p>Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ).</p> <p>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов, призен-</p>	<p>гимнас. №4</p>		
--	---------------------------------------	--	--	---	-------------------	--	--

					тации).			
85	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №4		
86	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест		Компл. утрENN. гимнас. №4		
87	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №4		
86-87	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву». Подготовка к нормативам ГТО.	Тест (прыжок в длину с места)		Компл. утрENN. гимнас. №4		
88-89	1	Комплексный	ОРУ. Разновидности	Тест (чел		Компл. утрENN.		

		Развитие основных физических способностей	ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». Подготовка к нормативам ГТО.	ночный бег 3x10 м)		гимнас. №4		
90	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №4		
91	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». Подготовка к нормативам ГТО.			Компл. утрENN. гимнас. №4		
92	Метание мяча (3ч) 1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель. Подготовка к нормативам	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №4		

			ГТО.					
93	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий		Компл. утрENN. гимнас. №4		
94	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча. Подготовка к нормативам ГТО.	Оцен и-вание техники, точности в метании малого мяча		Компл. утрENN. гимнас. №4		
95	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола Баскетбол (2ч) 1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов	Компл. утрENN. гимнас. №4		
96	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Оцен ивание точности и техники бросков с	Кружковые и секционные занятия (при их наличии и в ОУ).	Компл. утрENN. гимнас. №4		

Приложение №1

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

4 класс (3 часа* 34 недели = 102 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Основы знаний	3	
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать</p> <p>Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p>
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	<p>обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб</p> <p>учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в</p>
3	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1	<p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб</p> <p>учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в</p>

			различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,	
	Легкая атлетика	27		
4.	Бег на дистанцию 15., 30,60м	3	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.</p> <p>Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.</p> <p>Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.</p> <p>Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>	
5.	Челночный бег	3		
6.	Прыжки	4		
7.	Метания	5		
8.	Бег в чередовании с ходьбой	2		
9.	Равномерный, медленный бег	4		
10.	Бег на выносливость	2		
11.	Преодоление полос препятствий	2		
12.	Тесты по ОФП и ГТО	3		
13.	Подвижные игры с элементами легкой атлетике	4		
	Гимнастика	18		
14.	Строевые упражнения	5		<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.;привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых</p>
15.	Упражнения в равновесии	5		
16.	Перелазание, лазание	3		
17.	Перекаты в группировке, кувырки вперед-назад,мост из положения лежа ,стойка на лопатках	5		
18.	Тесты по ОФП и ГТО	1		
	Подвижные игры с элементами гимнастики	3		

			способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Лыжная подготовка	18	
19.	Попеременно-двухшажный ход без палок и с палками. Спуски с пологих склонов	10	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
20.	Торможение плугом и упором	3	
21.	Повороты переступанием. Подъем лесенкой и елочкой , дистанция 2к м	5	
22.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2	
	Баскетбол	8	
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении	3	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
24.	Ловля , передача и бросок мяча. Ведение мяча	3	
25.	Бросок мяча в цель	2	
26.	Подвижные игры с волейбольными мячами	8	
	Футбол	8	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о
28.	Удар внешней стороной стопы по	2	

	неподвижному мячу с места и в движении		
29.	Удар по катящемуся мячу	4	<p>терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Всего	102	

Приложение №2

Электронные ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей 1-4 классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

