

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

управление образования Администрации Харовского муниципального округа

МБОУ "Харовская СОШ №2"

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора поВР

Борисенкова И.Н.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Соколова М.С.
Приказ № 142
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По адаптивной физической культуре ОВЗ (7.1) 1-4 классы (начального общего образования)
На 2023/2024-учебный год.

Составитель: Тубол П.С.

Харовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ 1-4 класс (вариант 7.1) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2023г;
 - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- часть 2 статьи 79, Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» No273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 n 99-ФЗ, от 23.07.2013 No 203-ФЗ);
- рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2022г.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1)

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
 - постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
 - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
 - специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
 - формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Специфика. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогики сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Программа направлена на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры. Учитель реализует эту задачу на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
 - концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
 - стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - примерной программе начального общего образования;
 - приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся **универсальных способностей (компетенций)**. Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности. Формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня); внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования); внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства

учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах); самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план – **(обязательная часть - 2 часа в неделю)** за четыре года обучения в начальной школе, т.

е. рабочая программа рассчитана:

1 класс – 66 часов в т.ч.

2 класс – 68 часа в т.ч.

3 класс – 68 часа в т.ч.

4 класс – 68 часа в т.ч.

Часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса,

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов.

2 класс

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

3 класс

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

4 класс

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2 класс

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3 класс

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться 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.

4 класс

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, 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

1 класс

- 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.

2 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3 класс

- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

1.В знаниях о физической культуре

1 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

2 класс

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.

3 класс

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость).

4 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, в бассейне.

Получат возможность научиться:

1-4 класс

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.В способах физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

1-2 класс

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

3 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

4 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

Получат возможность научиться:

3-4 класс

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

3.Физическое совершенствование

1-2 класс

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы.

2-4 класс

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

1-2 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

3-4 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять передвижения на лыжах;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
 - в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;
- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
 - в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
 - в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
 - в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
 - в освоении культурных форм выражения своих чувств.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
 - в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
 - сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
 - в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;

- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
 - в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
 - в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
 - в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
 - способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
 - умение ставить и удерживать цель деятельности;
 - планировать действия;
 - определять и сохранять способ действий;
 - использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;
- осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
 - оценивать процесс и результат деятельности;

- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;

- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего Практика	Развитие воспитательного потенциала учебного занятия с учетом	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1 теория	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; устанавливают; связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; ; приводят примеры из числа освоенных игр;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1 теория	обсуждают рассказ учителя; анализируют поступок Геракла как причину; проведения спортивных состязаний;; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

Итого по разделу	2
------------------	---

2.1.	Физическое развитие	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями; физического развития (длина и масса тела; форма осанки);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.2.	Физические качества	0.5	знакомятся с понятием «физические качества»; рассматривают; физические качества как способность человека выполнять физические; упражнения; жизненно важные двигательные; спортивные и трудовые; действия;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	знакомятся с понятием «сила»; рассматривают силу как физическое; качество человека и анализируют факторы; от которых зависит; проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

2.4.	Быстрота как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «быстрота»;</p> <p>рассматривают быстроту как;</p> <p>физическое качество человека;</p> <p>анализируют факторы; от которых зависит;</p> <p>проявление быстроты (быстрота реакции; скорость движения);;</p> <p>;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество</p>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «выносливость»;</p> <p>рассматривают выносливость как;</p> <p>физическое качество человека;</p> <p>анализируют факторы; от которых зависит;</p> <p>проявление выносливости (потребление кислорода; лёгочная вентиляция;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «гибкость»;</p> <p>рассматривают гибкость как;</p> <p>физическое качество человека;</p> <p>анализируют факторы; от которых зависит;</p> <p>проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>

2.7.	Развитие координации движений	1	знакомятся с понятием «равновесие»; рассматривают равновесие как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление равновесия (точность движений);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического; развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по; образцу);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		6		

3.1.	Закаливание организма	0.5	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление; здоровья; с правилами проведения закаливающей процедуры;;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество
3.2.	Утренняя зарядка	1	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с; указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из; предлагаемых упражнений; определяют их последовательности и; дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		2		

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	3	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	обучаются расчёту по номерам; стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде; «Класс; в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной; координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс»;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед; занятиями физической культурой...	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	разучивают вращение скакалки; сложенной вдвое; поочерёдно правой и; левой рукой	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп; наблюдают образец; учителя;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами; подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам; движения и в полной координации);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъемы на лыжах	2	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в; основной стойке; анализируют его; выделяют технические особенности; (спуск без	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-...

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во; время передвижения по учебной трассе; обращают внимание на; расстояние между впереди и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют; возможные негативные	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень;; 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху; снизу;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием; подвешенных предметов;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке; анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений; анализируют и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры; баскетбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
Итого по разделу		44		

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	<p>накомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно; обсуждают его нормативные требования; наблюдают выполнение; учителем тестовых упражнений комплекса; уточняют правила их; выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений; контролируют её; элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в; парах и группах);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей</p>
	Итого по разделу	24		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
2.	Команды: «Равняйся!», «Смирно!»	1	1	0	Разучивание
3.	Команды: « На право», « На лево»	1	1	0	Разучивание
4.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание
5.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1	0	1	Закрепление
6.	Бег 30м.	1	0	1	Зачет
7.	Прыжок в длину с места. Разучивание	1	0	1	Разучивание
8.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
9.	Метание мяча. Разучивание	1	0	1	Разучивание
10.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
11.	Челночный бег Разучивание	1	0	1	Разучивание
12.	Челночный бег Закрепление	1	0	1	Зачет
13.	Подтягивание. Разучивание	1	0	1	Разучивание
14.	Подтягивание. Закрепление	1	0	1	Зачет
15.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
16.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
17.	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	1	Устный опрос
18.	Счет по два, по три. Построение в шеренгу.	1	0	1	Разучивание
19.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	1	Разучивание
20.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	1	Зачет
21.	Кувырок вперед Разучивание	1	0	1	Разучивание
22.	Кувырок вперед. Закрепление	1	0	1	Закрепление
23.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
24.	Лазание по канату. Разучивание	1	0	1	Разучивание
25.	Лазание по канату. Закрепление	1	0	1	Закрепление
26.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
27.	Стойка на лопатках. Разучивание	1	0	1	Разучивание

28.	Стойка на лопатках. Закрепление	1	0	1	Закрепление
29.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
30.	Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание	1	0	1	Разучивание
31.	Ходьба по гимнастической скамейке. Закрепление	1	0	1	Зачет
32.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
33.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	1	0	Устный опрос
34.	Переноска и надевание лыж. Перемещение по	1	0	1	Разучивание
35.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Разучивание
36.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Закрепление
37.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
38.	Попеременно двухшажный ход. Разучивание	1	0	1	Разучивание
39.	Попеременно двухшажный ход. Закрепление	1	0	1	Зачет
40.	Бесшажный ход	1	0	1	Разучивание
41.	Бесшажный ход	1	0	1	Зачет
42.	Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивания
43.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
44.	Т.Б. на уроках по подвижным играм	1	1	0	Устный опрос
45.	Стока и передвижения	1	0	1	Разучивание
46.	Перемещение в шаге и беге.	1	0	1	Разучивание
47.	Игра «Мяч водящему»	1	0	1	Зачет
48.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Закрепление
49.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Зачет
50.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Разучивание
51.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Зачет
52.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Разучивание
53.	Перебрасывание мяча друг другу в парах. Закрепление	1	0	1	Зачет
54.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
55.	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	1	0	Устный опрос
56.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Закрепление
57.	Бег на короткие дистанции. Закрепление	1	0	1	Совершенствование
58.	Бег 30м	1	0	1	Зачет

59.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Закрепление
60.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
61.	Метание мяча	1	0	1	Закрепление
62.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
63.	Челночный бег	1	0	1	Закрепление
64.	Челночный бег Закрепление	1	0	1	Зачет
65.	Подтягивание	1	0	1	Закрепление
66.	Подтягивание. Закрепление	1	0	1	Зачет
67.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
68.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

•

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Всего Пра ктик а	Развитие воспитательного потенциала учебного занятия с учетом	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
--------------	---------------------------------------	---------------------------	---	---

1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1теория	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; устанавливают; связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; ; приводят примеры из числа освоенных игр;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1теория	обсуждают рассказ учителя; анализируют поступок Геракла как причину; проведения спортивных состязаний;; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		2		

2.1.	Физическое развитие	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями; физического развития (длина и масса тела; форма осанки);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.2.	Физические качества	0.5	знакомятся с понятием «физические качества»; рассматривают; физические качества как способность человека выполнять физические; упражнения; жизненно важные двигательные; спортивные и трудовые; действия;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	знакомятся с понятием «сила»; рассматривают силу как физическое; качество человека и анализируют факторы; от которых зависит; проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

2.4.	Быстрота как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «быстрота»; рассматривают быстроту как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление быстроты (быстрота реакции; скорость движения);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество</p>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «выносливость»; рассматривают выносливость как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление выносливости (потребление кислорода; лёгочная вентиляция;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «гибкость»; рассматривают гибкость как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>

2.7.	Развитие координации движений	1	знакомятся с понятием «равновесие»; рассматривают равновесие как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление равновесия (точность движений);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического; развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по; образцу);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		6		

3.1.	Закаливание организма	0.5	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление; здоровья; с правилами проведения закаливающей процедуры;;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество
3.2.	Утренняя зарядка	1	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с; указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из; предлагаемых упражнений; определяют их последовательности и; дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		2		

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	3	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	обучаются расчёту по номерам; стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде; «Класс; в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной; координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс»;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед; занятиями физической культурой...	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	разучивают вращение скакалки; сложенной вдвое; поочерёдно правой и; левой рукой	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп; наблюдают образец; учителя; выполняют основные	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами; подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам; движения и в полной координации);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в; основной стойке; анализируют его; выделяют технические особенности; (спуск без	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-...

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во; время передвижения по учебной трассе; обращают внимание на; расстояние между впереди и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют; возможные негативные	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень;; 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху; снизу;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием; подвешенных предметов;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке; анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений; анализируют и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры; баскетбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
Итого по разделу		44		

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	<p>накомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно; обсуждают его нормативные требования; наблюдают выполнение; учителем тестовых упражнений комплекса; уточняют правила их; выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений; контролируют её; элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в; парах и группах);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей</p>
	Итого по разделу	24		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	1	0	Разучивание
3.	Современные Олимпийские игры.	1	1	0	Разучивание
4.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание
5.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1	0	1	Закрепление
6.	Бег 30м.	1	0	1	Зачет
7.	Прыжок в длину с места. Разучивание	1	0	1	Разучивание
8.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
9.	Метание мяча. Разучивание	1	0	1	Разучивание
10.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
11.	Челночный бег 4/9м. Разучивание	1	0	1	Разучивание
12.	Челночный бег 4/9м. Закрепление	1	0	1	Зачет
13.	Подтягивание. Разучивание	1	0	1	Разучивание
14.	Подтягивание. Закрепление	1	0	1	Зачет
15.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
16.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
17.	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	1	Устный опрос
18.	Счет по два, по три. Построение в шеренгу.	1	0	1	Разучивание
19.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	1	Разучивание
20.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	1	Зачет
21.	Кувырок вперед. Разучивание	1	0	1	Разучивание
22.	Кувырок вперед. Закрепление	1	0	1	Закрепление
23.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
24.	Лазание по канату. Разучивание	1	0	1	Разучивание
25.	Лазание по канату. Закрепление	1	0	1	Закрепление
26.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
27.	Стойка на лопатках. Разучивание	1	0	1	Разучивание

28.	Стойка на лопатках. Закрепление	1	0	1	Закрепление
29.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
30.	Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание	1	0	1	Разучивание
31.	Ходьба по гимнастической скамейке. Закрепление	1	0	1	Зачет
32.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
33.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	1	0	Устный опрос
34.	Переноска и надевание лыж. Перемещение по	1	0	1	Разучивание
35.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Разучивание
36.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Закрепление
37.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
38.	Попеременно двухшажный ход. Разучивание	1	0	1	Разучивание
39.	Попеременно двухшажный ход. Закрепление	1	0	1	Зачет
40.	Бесшажный ход	1	0	1	Разучивание
41.	Бесшажный ход	1	0	1	Зачет
42.	Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивания
43.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
44.	Т.Б. на уроках по подвижным играм	1	1	0	Устный опрос
45.	Стока и передвижения	1	0	1	Разучивание
46.	Перемещение в шаге и беге.	1	0	1	Разучивание
47.	Игра «Мяч водящему»	1	0	1	Зачет
48.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Закрепление
49.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Зачет
50.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Разучивание
51.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Зачет
52.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Разучивание
53.	Перебрасывание мяча друг другу в парах. Закрепление	1	0	1	Зачет
54.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
55.	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	1	0	Устный опрос
56.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Закрепление
57.	Бег на короткие дистанции. Закрепление	1	0	1	Совершенствование
58.	Бег 30м	1	0	1	Зачет

59.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Закрепление
60.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
61.	Метание мяча	1	0	1	Закрепление
62.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
63.	Челночный бег 4/9м	1	0	1	Закрепление
64.	Челночный бег 4/9м. Закрепление	1	0	1	Зачет
65.	Подтягивание	1	0	1	Закрепление
66.	Подтягивание. Закрепление	1	0	1	Зачет
67.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
68.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Всего о прак тика	Развитие воспитательного потенциала учебного занятия с учетом	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
--------------	---------------------------------------	----------------------------	---	---

1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1теория	Сами читают и обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; устанавливают; связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; приводят примеры из числа освоенных игр;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1теория	обсуждают рассказ учителя; анализируют поступок Геракла как причину; проведения спортивных состязаний;; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		2		

2.1.	Физическое развитие	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями; физического развития (длина и масса тела; форма осанки);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.2.	Физические качества	0.5	знакомятся с понятием «физические качества»; рассматривают; физические качества как способность человека выполнять физические; упражнения; жизненно важные двигательные; спортивные и трудовые; действия;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	знакомятся с понятием «сила»; рассматривают силу как физическое; качество человека и анализируют факторы; от которых зависит; проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

2.4.	Быстрота как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «быстрота»;</p> <p>рассматривают быстроту как;</p> <p>физическое качество человека;</p> <p>анализируют факторы; от которых зависит;</p> <p>проявление быстроты (быстрота реакции; скорость движения);;</p> <p>;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество</p>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «выносливость»;</p> <p>рассматривают выносливость как;</p> <p>физическое качество человека;</p> <p>анализируют факторы; от которых зависит;</p> <p>проявление выносливости (потребление кислорода; лёгочная вентиляция;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «гибкость»;</p> <p>рассматривают гибкость как;</p> <p>физическое качество человека;</p> <p>анализируют факторы; от которых зависит;</p> <p>проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>

2.7.	Развитие координации движений	1	знакомятся с понятием «равновесие»; рассматривают равновесие как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление равновесия (точность движений);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического; развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по; образцу);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		6		

3.1.	Закаливание организма	0.5	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление; здоровья; с правилами проведения закаливающей процедуры;;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество
3.2.	Утренняя зарядка	1	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с; указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из; предлагаемых упражнений; определяют их последовательности и; дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		2		

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	3	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	обучаются расчёту по номерам; стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде; «Класс; в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной; координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс»;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед; занятиями физической культурой...	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	разучивают вращение скакалки; сложенной вдвое; поочередно правой и; левой рукой	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп; наблюдают образец; учителя;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами; подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам; движения и в полной координации);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в; основной стойке; анализируют его; выделяют технические особенности; (спуск без	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-...

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во; время передвижения по учебной трассе; обращают внимание на; расстояние между впереди и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют; возможные негативные	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень;; 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху; снизу;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием; подвешенных предметов;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке; анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений; анализируют и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры; баскетбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
Итого по разделу		44		

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	10		накопляются с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно; обсуждают его нормативные требования; наблюдают за выполнением; учителем тестовых упражнений комплекса; уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений; контролируют её; элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;
Итого по разделу		24				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	5	12		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
2.	История появления древнего спорта.	1	1	0	Разучивание
3.	Виды физических упражнений.	1	0	1	Разучивание
4.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание
5.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт Закрепление	1	0	1	Закрепление
6.	Бег 30м.	1	0	1	Зачет
7.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Разучивание
8.	Прыжок в длину с места Закрепление	1	0	1	Зачет
9.	Метание мяча	1	0	1	Разучивание
10.	Метание мяча Закрепление	1	0	1	Зачет
11.	Челночный бег 4/9м	1	0	1	Разучивание

12.	Челночный бег 4/9м Закрепление	1	0	1	Зачет
13.	Подтягивание	1	0	1	Разучивание
14.	Подтягивание Закрепление	1	0	1	Зачет
15.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
16.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
17.	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	1	0	Устный опрос
18.	Счет по два, по три. Построение в шеренгу.	1	0	1	Разучивание
19.	Ползание по гимнастической скамейке	1	0	1	Разучивание
20.	Ползание по гимнастической скамейке	1	0	1	Зачет
21.	Кувырок вперед.	1	0	1	Разучивание
22.	Кувырок вперед. Закрепление	1	0	1	Закрепление
23.	Учебная игра	1	0	1	Зачет
24.	Лазание по канату	1	0	1	Разучивание
25.	Лазание по канату. Закрепление	1	0	1	Закрепление
26.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
27.	Стойка на лопатках	1	0	1	Разучивание

28.	Стойка на лопатках	1	0	1	Закрепление
29.	Учебная игра	1	0	1	Зачет
30.	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	Разучивание
31.	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	Зачет
32.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
33.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	1	0	Устный опрос
34.	Переноска и надевание лыж	1	0	1	Разучивание
35.	Попеременно одношажный ход	1	0	1	Разучивание
36.	Попеременно одношажный ход	1	0	1	Закрепление
37.	Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Зачет
38.	Попеременно двухшажный ход	1	0	1	Разучивание
39.	Попеременно двухшажный ход	1	0	1	Зачет
40.	Бесшажный ход	1	0	1	Разучивание
41.	Бесшажный ход.	1	0	1	Зачет
42.	Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивания
43.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
44.	Т.Б. на уроках по подвижным играм	1	0	1	Устный опрос
45.	Стока и передвижения	1	0	1	Разучивание
46.	Перемещение в шаге и беге.	1	0	1	Разучивание
47.	Игра «Мяч водящему»	1	0	1	Зачет
48.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Закрепление
49.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Зачет
50.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Разучивание
51.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Зачет
52.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Разучивание
53.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Зачет
54.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
55.	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	1	0	Устный опрос
56.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Закрепление
57.	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	Совершенствование
58.	Бег 30м	1	0	1	Зачет

59.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Закрепление
60.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
61.	Метание мяча	1	0	1	Закрепление
62.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
63.	Челночный бег 4/9м	1	0	1	Закрепление
64.	Челночный бег 4/9м. Закрепление	1	0	1	Зачет
65.	Подтягивание	1	0	1	Закрепление
66.	Подтягивание. Закрепление	1	0	1	Зачет
67.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
68.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Всего о прак тика	Развитие воспитательного потенциала учебного занятия с учетом	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
--------------	---------------------------------------	----------------------------	---	---

1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1 теор ия	Обсуждают рассказ учителя о Древних Олимпийских Играх.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1 теор ия	Обсуждают рассказ учителя о Древних Олимпийских чемпионах.;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		2		

2.1.	Физическое развитие	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями; физического развития (длина и масса тела; форма осанки);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.2.	Физические качества	0.5	знакомятся с понятием «физические качества»; рассматривают; физические качества как способность человека выполнять физические; упражнения; жизненно важные двигательные; спортивные и трудовые; действия;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	знакомятся с понятием «сила»; рассматривают силу как физическое; качество человека и анализируют факторы; от которых зависит; проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

2.4.	Быстрота как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «быстрота»; рассматривают быстроту как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление быстроты (быстрота реакции; скорость движения);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество</p>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «выносливость»; рассматривают выносливость как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление выносливости (потребление кислорода; лёгочная вентиляция;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	<p>знакомятся с понятием «гибкость»; рассматривают гибкость как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих</p>

2.7.	Развитие координации движений	1	знакомятся с понятием «равновесие»; рассматривают равновесие как; физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит; проявление равновесия (точность движений);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического; развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по; образцу);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		6		

3.1.	Закаливание организма	0.5	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление; здоровья; с правилами проведения закаливающей процедуры;;;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество
3.2.	Утренняя зарядка	1	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с; указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из; предлагаемых упражнений; определяют их последовательности и; дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
Итого по разделу		2		

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	3	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	обучаются расчёту по номерам; стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде; «Класс; в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной; координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс»;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед; занятиями физической культурой...	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	разучивают вращение скакалки; сложенной вдвое; поочередно правой и; левой рукой	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп; наблюдают образец; учителя; выделяют основные	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами; подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам; движения и в полной координации);	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъемы на лыжах	2	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в; основной стойке; анализируют его; выделяют технические особенности; (спуск без	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-...

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во; время передвижения по учебной трассе; обращают внимание на; расстояние между впереди и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют; возможные негативные	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень;; 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху; снизу;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием; подвешенных предметов;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке; анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений; анализируют и	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры; баскетбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib.aspx
Итого по разделу		44		

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	<p>накомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно; обсуждают его нормативные требования; наблюдают выполнение; учителем тестовых упражнений комплекса; уточняют правила их; выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений; контролируют её; элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в; парах и группах);;</p>	Зачет;
Итого по разделу		24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.	4 класс		

Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
	всего	теория	практика	
Т.Б на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	0	1	Разучивание
Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	0	1	Закрепление
Бег 30м.	1	0	1	Зачет

Финальное усилие в беге на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание
Бег 60м.	1	0	1	Зачет
Прыжок в длину с места.	1	0	1	Совершенствование
Прыжок в длину с места.Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра.	1	0	1	Зачет
Метание мяча.	1	0	1	Разучивание
Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра	1	0	1	Зачет
Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Разучивание
Развитие скоростно-силовых качеств.Закрепление	1	0	1	Закрепление
Бег.500м.(д) Бег1000м(м)	1	0	1	Зачет
Подведение итогов.	1	0	1	Устный опрос.
Т.Б.на уроках гимнастики, акробатики.	1	1	0	Выберите вид/форму контроля
Кувырок вперед	1	0	1	Разучивание
Кувырок вперед. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра.	1	0	1	Зачет
Стойка на лопатках	1	0	1	Закрепление
Стойка на лопатках. Закрепление	1	0	1	Зачет
Координационные движения	1	0	1	Разучивание
Координационные движения. Закрепление	1	0	1	Зачет
Лазание по канату	1	0	1	Разучивание
Лазание по канату. Закрепление	1	0	1	Совершенствование

Учебная игра	1	0	1	Зачет
Опорный прыжок	1	0	1	Разучивание
Опорный прыжок. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра	1	0	1	Зачет
Лазание и перелазания	1	0	1	Закрепление
Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос.
Т.Б. на уроках лыжный подготовки.	1	1	0	Устный опрос.
Переноска и надевание лыж. Передвижение по дистанции	1	0	1	Разучивание
Попеременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход	1	0	1	Разучивание
Попеременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Зачет
Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивание
Спуски и подъемы. Закрепление	1	0	1	Зачет
Одновременный бесшажный ход. Длительное скольжение на одной лыже	1	0	1	Разучивание
Одновременный бесшажный ход. Длительное скольжение на одной лыже	1	0	1	Зачет
Т.Б. на уроках спортивных игр.	1	1	1	Устный опрос
Баскетбол. Ведение мяча	1	0	1	Разучивание
Ведение мяча	1	0	1	Зачет.
Броски в кольцо	1	0	1	Разучивание
Броски в кольцо	1	0	1	Зачет

Штрафной бросок	1	0	1	Разучивание
Передачи мяча в волейболе.	1	0	1	Разучивание
Передачи мяча в волейболе. Закрепление	1	0	1	Зачет
Подачи мяча	1	0	1	Разучивание
Подачи мяча.Закрепление	1	0	1	Зачет
Прием мяча. Подведение итогов	1	0	1	Разучивание
Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	0	1	Закрепление
Бег 30м	1	0	1	Зачет
Финальное усилие в беге на короткие дистанции	1	0	1	Закрепление
Бег 60м	1	0	1	Зачет
Прыжок в длину с места	1	0	1	Совершенствование
Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра	1	0	1	Зачет
Метание мяча	1	0	1	Совершенствование
Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра	1	0	1	Зачет
Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Совершенствование
Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Бег 500м(д) Бег 1000м(м)	1	0	1	Зачет
Эстафеты	1	0	1	Совершенствование
Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10
--	----	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с

ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-

учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под

редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>