

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 (6.2.) 1-4 классы (начального общего образования)
На 2023/2024-учебный год.

Составитель: Тубол П.С.

Харовск 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу адаптированная «Физическая культура» для 1-4 класса разработана в соответствии:

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2022) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).2022.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с НОДА(6.2.), то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с НОДА (6.2.)

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
 2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
 3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
 4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
 5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
 6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
 2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфорта и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Методическое письмо МО и Н «Об особенностях преподавания учебного предмета физическая культура в 2023- 2024 учебном году»

-Об организации специального (коррекционного) образования в школе в 2023-2024 учебном году

Место учебного курса в учебном плане

-Школьный учебный план на 2023-2024 учебный год.

2.Требования к уровню подготовки обучающихся

Программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На каждом уроке обучение основным двигательным навыкам и умениям сочетается с развитием физических качеств.

Одно из ведущих требований к уроку физической культуры —двигательная активность, динамичность, эмоциональность в сочетании с общеобразовательной направленностью. Достижению этого способствует творческий подход учителя к применению различных форм обучения играм, физическим упражнениям, к использованию методов и средств, стимулирующих активность и интерес учащихся: музыкального сопровождения, тренажеров, широкого спортивного инвентаря, работа с карточками, игры по станциям и т. д.

На уроках необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся с ОВЗ. Для этого необходимо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, учитывать уровень физического развития, физической подготовленности школьников.

Оценка по предмету «физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися знаний по физической культуре и техникой двигательных действий, а также от результатов выполнения учебных нормативов.

При оценке успеваемости принимается во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень

физического развития, последствия заболеваний и др.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические нормы мест занятий.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной 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 мета предметных

результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

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

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&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	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»;</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	<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; 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	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> 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	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> 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	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> 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	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> 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	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега	2	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием; подвешенных	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		накомятся 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 скамейки	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.	Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Зачет
38.	Попеременно двухшажный ход	1	0	1	Разучивание
39.	Попеременно двухшажный ход Закрепление	1	0	1	Зачет
40.	Бесшажный ход	1	0	1	Разучивание
41.	Бесшажный ход. Закрепление	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 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 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»;</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 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	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>