


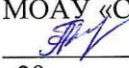
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования города Бузулука

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

«Рассмотрено и принято»
на заседании ШМО учителей
начальных классов «Родничок»
МОАУ «СОШ №8»

Н.А. Крюкова
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УР
МОАУ «СОШ №8»

В.А. Яковлева
«29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Для 1-4 классов
начального общего образования
на 2022-2026 г.г.

Составитель:
ШМО учителей начальных классов
«Родничок»,
ШМО учителей физической культуры,
основ безопасности жизнедеятельности
«Будь здоров!»

г. Бузулук 2022

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования (для 1–4-х классов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МОАУ «СОШ№8» разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287](#) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- [приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#);
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной [решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018](#);
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОАУ «СОШ № 8», утвержденная приказом от 29.08.2022 № 01-08/301 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования по ФГОС третьего поколения»;
-
- рабочей программы воспитания МОАУ «СОШ №8»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов (33 учебные недели)

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. (34 учебные недели)

Во 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. (34 учебные недели)

Во 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. (34 учебные недели)

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 часов (два часа в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

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

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

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

3 класс

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов всего	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	0,25	7.09	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности	0,25	9.09	обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Физическое развитие и его измерение.	0,25	14.09	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
2.2.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	0,25	16.09	устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
2.3.	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	0,25	21.09	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,75				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Закаливание организма обтиранием.	0,25	28.09	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
3.2.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	0,25	30.09	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	0,25	9.11	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении	0,75	9.11	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);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	11.11	разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения разминки	1	16.11	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629

	перед выполнением гимнастических упражнений.			наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		onnye_uchebniki/0-629
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	18.11	разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onnye_uchebniki/0-629
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	4	23.11, 25.11, 30.11, 2.12.	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onnye_uchebniki/0-629
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	2	7.12, 9.12.	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onnye_uchebniki/0-629
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	0,25	11.01	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onnye_uchebniki/0-629
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение	0,75 8	11.01, 13.01, 18.01, 20.01, 25.01, 27.01,	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onnye_uchebniki/0-629

	лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.		1.02, 3.02, 8.02.	фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;		
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	0,25 0,25	2.09, 5.09.	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	3	5.10, 26.04, 28.04..	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Лёгкая атлетика". Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	0,75 0,75 0,75 0,75 0,75 1	14.09, 16.09, 21.09, 28.09, 30.09, 12.05 .	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	0,75 3	5.04, 7.04, 14.04, 19.04.	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	21.04	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629

4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	0,75 0,75 0,75 3	2.09, 7.09, 9.09, 3.05, 5.05, 10.05.	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onye_uchebniki/0-629
4.16.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.	18 4	7.10, 12.10, 14.10, 19.10, 21.10, 26.10, 28.10, 28.12, 15.02, 17.02, 22.02, 24.02, 1.03, 3.03, 10.03, 15.03, 17.03, 22.03, 17.05, 19.05, 24.05, 26.05.	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		59,25				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	4	23.09, 14.12, 10.02, 12.04.	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onye_uchebniki/0-629
5.2.	Развитие основных физических качеств средствами	3	16.12, 21.12,	разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlekr_onye_uchebniki/0-629

	подвижных и спортивных игр		23.12.	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;		onnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		7				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего				
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	0,25	2.09	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.2	История появления современного спорта.	0,25	7.09	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	0,25	9.09	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.2.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	0,25	14.09	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.3.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	0,25	21.09	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.4.	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.	0,25	28.09	составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.5.	Составление графика	0,25	30.09	составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её	Текущий	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	занятий по развитию физических качеств на учебный год.			воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	контроль	ktronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		1,25				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	0,25	5.10	<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;</p> <p>составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);;</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	0,25	9.11	<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса; обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>		
Итого по разделу		0,5				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастика с основами акробатики.</i>	0,75	9.11	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</i>	1	11.11	<p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	16.11	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.4	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	18.11	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
. 4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с	2	.23.11, 25.11.	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.			наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;		
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1	30.11	разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	2.12	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика</i>	1	7.12	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями	Текущий	http://buzuluk-

	<p><i>с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища</p>		<p>содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоня туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полуклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p>	<p>контроль</p>	<p>school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</p>
--	---	--	--	-----------------	---

				9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;;		
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в танцах галоп и полька.	1	9.12	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	0,75 0,75 2	21.09, 28.09, 28.04, 3.05.	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;		
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	0,75 0,75 3	30.09, 5.10, 5.05, 10.05, 12.05.	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnnye_uchebniki/0-629
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	0,75 0,75 0,75 0,75 7	2.09, 7.09, 9.09, 14.09, 16.09, 5.04, 7.04, 14.04, 19.04, 21.04, 26.04.	выполняют упражнения; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnnye_uchebniki/0-629
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одновременным двухшажным ходом.	4	11.01, 13.01, 18.01, 20.01..	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnnye_uchebniki/0-629

				отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;		
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	3	25.01, 27.01, 1.02	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
4.15	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	2	3.02, 8.02.	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
4.16	Модуль "Плавательная подготовка". Правила поведения в бассейне	0,25	28.12	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
.4.17	Модуль "Плавательная подготовка". Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	0,25	28.12	рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
. 4.18	Модуль "Плавательная подготовка". Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	0,25	28.12	выполняют упражнения ознакомительного плавания;; 1 — спускание по трапу бассейна;; 2 — ходьба по дну;; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед;; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);; 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);; 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);; выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629

				<p>бортике бассейна.;</p> <p>1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;;</p> <p>2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;;</p>		
4.19.	Модуль "Плавательная подготовка". Упражнения в плавании кролем на груди.	0,25	28.12	<p>выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде.;</p> <p>1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;;</p> <p>2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево;;</p> <p>3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна.;</p> <p>4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду.;</p> <p>5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду.;</p> <p>6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами.;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.20.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	15.02	<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности.;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки.;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	10	7.10, 12.10, 14.10, 19.10, 21.10, 26.10, 28.10, 17.02, 22.02, 24.02.	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	6	1.03, 3.03, 10.03, 15.03, 17.03, 22.03.	разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвиганием приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвиганием приставным шагом в правую и левую сторону;; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвигание приставным шагом в правую и левую сторону;; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	4	17.05, 19.05, 24.05, 26.05.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);; 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

Итого по разделу						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	3	16.12, 21.12, 23.12.	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
5.2.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	4	23.09, 14.12, 10.02, 12.04.	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		7				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего				
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории развития физической	0,25	2.09	обсуждают развитие физической культуры в средневековой	Текущий	http://buzuluk-

	культуры в России			<p>России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;;</p> <p>обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;</p>	контроль	school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.2.	Развитие национальных видов спорта в России.	0,25	7.09	<p>знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Физическая подготовка	0,25	9.09	<p>обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	0,25	14.09	<p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, изучают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;</p>		niki/0-629
2.3.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	0,25	16.09	<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и изучают способы её измерения;;</p> <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>1 — проводят тестирование осанки;;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;</p>		
2.4.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	0,25	21.09	<p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.5.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	0,25	28.09		Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.6.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	0,25	30.09		Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		1,5				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	0,25	9.11	<p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;</p> <p>1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;</p> <p>2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперед; 3—4 — и. п.;;</p> <p>4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперед (спина прямая); 3—4 — и. п.;;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости.;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги.;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.2.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших	0,25	11.11	<p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела.;</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону.;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	мышечных групп			<p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;;</p> <p>7) скрестный бег на месте;</p>		niki/0-629
3.3.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	0,25	5.10	<p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,75				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастика с основами акробатики.</i>	0,75	11.11	<p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	0,75	9.11	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	3	16.11, 18.11, 23.11.	разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;; 3 — опуститься на спину;; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;; 8 — встать и принять основную стойку.; Вариант 2. И. п. — основная стойка;; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;; 5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>перевернуться через голову;;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;</p> <p>12 — встать в и. п.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);;</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</p>		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	2	25.11, 30.11.	<p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами	0,5	2.12,7.12,	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют	Текущий	http://buzuluk-

	<i>акробатики". Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом</i>	2	9.12.	<p>отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p>	контроль	school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в танце «Летка-енка».</i>	0,5	2.12.	<p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте;;</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;;</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;;</p> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая</i>	0,75	2.09, 5.04.	обсуждают возможные травмы при выполнении	Текущий	http://buzuluk-

	<i>атлетика</i> ". Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	0,25		легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов)); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	контроль	school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега перешагиванием</i>	0,75 0,75 2	30.09, 5.10, 10.05, 12.05.	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление)); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование</i>	0,75 0,75 0,75 0,75 0,75	7.09, 9.09, 14.09, 16.09, 5.04, 7.04, 14.04, 19.04, 21.04.	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

		4				
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность стоя на месте	0,75 0,75 4	21.09, 28.09, 26.04, 28.04, 3.05, 5.05.	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; ;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	11.01	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	8	13.01, 18.01, 20.01, 25.01, 27.01, 1.02, 3.02, 8.02.	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой	0,25	17.02.	обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	0,75	17.02.	наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди;; 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);; 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;; выполняют плавание кролем на груди в полной координации;; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине;; выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна);; 1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;; выполнение плавательных упражнений в бассейне;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;;</p> <p>2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;;</p> <p>3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;;</p> <p>выполняют плавание кролем на спине в полной координации;</p>		
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0,25 0,25	7.10, 22.02.	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	0,75 1	22.02, 24.02.	<p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;</p> <p>совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;;</p> <p>самостоятельно организывают и играют в подвижные игры;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	6	1.03, 3.03, 10.03, 15.03, 17.03, 22.03.	<p>наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;;</p> <p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;</p> <p>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;;</p> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;;</p> <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;;</p> <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;</p>		
4.18.	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	0,75 10	<p>7.10, 12.10, 14.10, 19.10, 21.10, 26.10, 28.10, 16.12, 21.12, 23.12, 28.12.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;;</p> <p>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;</p>	Текущий контроль	<p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</p>
4.19.	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	4	<p>17.05, 19.05, 24.05, 26.05.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;</p> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;;</p>	Текущий контроль	<p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</p>

				выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;		
Итого по разделу						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	15.02	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
5.2.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	23.09, 14.12, 10.02, 12.04.	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

Учет воспитательного потенциала

Целью школьного филологического образования

является осознание и проявление общероссийской гражданственности, патриотизма, уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации и языку межнационального общения; проявление сознательного отношения к языку как к общероссийской ценности, форме выражения и хранения духовного богатства русского и других народов России, как к средству общения и получения знаний в разных сферах человеческой деятельности; проявление уважения к общероссийской и русской культуре, к культуре и языкам всех народов Российской Федерации.

Учебный предмет «Английский язык» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9-х классах. Изучение предмета основано на межпредметных связях с предметами: «Литература», «Русский язык», «Изобразительное искусство», «Музыка», «Математика», «Основы безопасности жизнедеятельности», «История» и др.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений.
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
-

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; работы в парах, которые учат школьников взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Календарно-тематический план – 2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов всего	Дата изучения		Виды, формы контроля
			План	Факт	
	1 четверть	17			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	А- 7.09		Текущий контроль
2	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	А- 9.09		Текущий контроль
3	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег с преодолением препятствий.	1	А - 13.09		Текущий контроль
4	Физическое развитие и его измерение. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях ,с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	А - 14.09		Текущий контроль
5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами по разметке и с поворотом в стороны.	1	А - 20.09		Текущий контроль
6	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях.	1	А- 21.09		Текущий контроль
7	Сдача контрольных нормативов.	1	А- 27.09		Выполнение контрольных нормативов
8	Закаливание организма обтиранием. Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов, вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	1	А - 28.09		Текущий контроль
9	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	А - 4.10		Текущий контроль
10	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	А - 5.10		Текущий контроль
11.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Ловля обезьян с мячом».	1	А - 11.10		Текущий контроль
12.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Подвижная цель».	1	А- 12.10		Текущий контроль

13.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Осада города».	1	A - 18.10		Текущий контроль
14.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Охотники и зайцы».	1	A - 19.10		Текущий контроль
15.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Вышибалы» .	1	A - 25.10		Текущий контроль
16.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Охотники и утки» .	1	A- 26.10		Текущий контроль
17.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол» Перестрелка» .	1	A- 27.10		Текущий контроль
	2 четверть	15			
18	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	A - 8.11		Текущий контроль
19	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	A – 9.11		Текущий контроль
20	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	A - 15.11		Текущий контроль
21	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	A - 16.11		Текущий контроль
22	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	A - 22.11		Текущий контроль
23	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками.	1	A - 23.11		Текущий контроль
24	Упражнения с гимнастическим мячом: перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	1	A - 29.11		Текущий контроль
25	Упражнения с гимнастическим мячом: повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	1	A - 30.11		Текущий контроль
26	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	A - 6.12		Текущий контроль
27	Танец галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	A -7.12		Текущий контроль
28	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	A - 13.12		Выполнение контрольных нормативов
29	Развитие основных физических качеств средствами подвижной игры « Горелки»	1	B - 15.12		Текущий контроль
30	Развитие основных физических качеств средствами подвижной игры « Гуси-лебеди»	1	B - 20.12		Текущий контроль
31	Развитие основных физических качеств средствами подвижной игры «Вызов номеров»	1	B - 22.12		Текущий контроль
32	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Десять передач».	1	B - 27.12		Текущий контроль
	3 четверть	20			

33.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1			Текущий контроль
34.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным ходом (без палок).	1			Текущий контроль
35	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным ходом (с палками).	1			Текущий контроль
36	Упражнения на лыжах: попеременным ходом (без палок).	1			Текущий контроль
37	Упражнения на лыжах: попеременным ходом (с палками).	1			Текущий контроль
38	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке (без палок).	1			Текущий контроль
39	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке (с палками).	1			Текущий контроль
40	Упражнения на лыжах: торможение лыжными с палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1			Текущий контроль
41	Упражнения на лыжах: торможение лыжными без палок на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1			Текущий контроль
42	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке.	1			Выполнение контрольных нормативов
43.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Перехвати мяч».	1			Текущий контроль
44.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Кто точнее».	1			Текущий контроль
45.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Без промаха».	1			Текущий контроль
46.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Прыжковая эстафета».	1			Текущий контроль
47.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « У кого дальше отскочит мяч».	1			Текущий контроль
48.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Бросай далеко собирай быстрее».	1			Текущий контроль
49.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Белки в лесу».	1			Текущий контроль
50.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Десять передач».	1			Текущий контроль
51.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Охотники и утки» .	1			Текущий контроль
52.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Подвижная цель».	1			Текущий контроль
	4 четверть	16			
53.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			Текущий контроль

54	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Основные фазы прыжка.	1			Текущий контроль
55	Промежуточная аттестация . Зачет.	1			Выполнение контрольных нормативов
56	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	1			Текущий контроль
57	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	1			Текущий контроль
58	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1			Текущий контроль
59	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1			Текущий контроль
60	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя и лёжа.	1			Текущий контроль
61	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1			Текущий контроль
62	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Текущий контроль
63	Бег с преодолением препятствий.	1			Текущий контроль
64	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях ,с разной амплитудой и траекторией полёта.	1			Текущий контроль
65	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Два мяча».	1			Текущий контроль
66	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Мяч с четырех сторон».	1			Текущий контроль
67.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Мяч в воздухе».	1			Текущий контроль
68	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Дружная команда».	1			Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 2 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

- 1 Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гусев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na2.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания
- 2 Скамейки гимнастическая
- 3 Набор гимнастических матов
- 4 Скакалки
- 5 Секундомер электронный
- 6 Рулетки И ТД.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

- 1.Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

№	Тема урока	Кол-во часов всего	Дата изучения		Виды, формы контроля
			План	Факт	
	1 четверть	17			
1.	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1	A - 5.09		Текущий контроль
2.	История появления современного спорта. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1	A-7.09		Текущий контроль
3.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением.	1	A-13.09		Текущий контроль
4.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	A-16.09		Текущий контроль
5.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	A-20.09		Текущий контроль
6	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	11	A-23.09		Текущий контроль
7.	Сдача контрольных нормативов.	1	A-27.09		Выполнение контрольных нормативов
8.	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	A-30.09		Текущий контроль
9.	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	A-4.10		Текущий контроль
10.	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	A-7.10		Текущий контроль
11.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	A-11.10		Текущий контроль
12.	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	1	A-14.10		Текущий контроль

13.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения.	1	A-18.10		Текущий контроль
14.	Ловля баскетбольного мяча.	1	A-21.10		Текущий контроль
15.	Ловля баскетбольного мяча. (работа в парах).	1	A-25.10		Текущий контроль
16.	Передача баскетбольного мяча.	1	A-27.10		Текущий контроль
17.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	A-28.10		Текущий контроль
	2 четверть	15			
18	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Гимнастика с основами акробатики	1	A- 8.11		Текущий контроль
19	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	A- 11.11		Текущий контроль
20	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	A-15.11		Текущий контроль
21	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	A-18.11		Текущий контроль
22	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	A-22.11		Текущий контроль
23	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: с поворотом в разные стороны.	1	A-25.11		Текущий контроль
24	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1	A-29.11		Текущий контроль
25	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	A-2.12		Текущий контроль
26	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	A- 6.12		Текущий контроль
27	Упражнения в танцах галоп и полька.	1	A-9.12		Текущий контроль
28	Полугодовое контрольное тестирование. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	A-13.12		Выполнение контрольных нормативов

29	Развитие основных физических качеств средствами базового вида спорта. Баскетбол.	1	A-16.12		Текущий контроль
30	Развитие основных физических качеств средствами базового вида спорта. Волейбол.	1	A-20.12		Текущий контроль
31	Развитие основных физических качеств средствами базового вида спорта. Футбол.	1	A-23.12		Текущий контроль
32	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	A-27.12		Текущий контроль
	3 четверть	20			
33.	Имитационные упражнения передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	11.01		Текущий контроль
34.	Передвижение одновременным двухшажным ходом (без палок).	1	13.01		Текущий контроль
35	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	18.01		Текущий контроль
36	Одновременный двухшажный ход.	1	20.01		Текущий контроль
37	Переступание на лыжах.	1	25.01		Текущий контроль
38	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	27.01		Текущий контроль
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении..	1	1.02		Текущий контроль
40	Имитационные упражнения торможения плугом.	1	3.02		Текущий контроль
41	Торможение плугом.	1	8.02		Текущий контроль
42	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	10.02		Выполнение контрольных нормативов
43.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	15.02		Текущий контроль
44.	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	1	17.02		Текущий контроль
45.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения.	1	22.02		Текущий контроль
46.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	24.02		Текущий контроль
47.	Прямая нижняя подача. (работа в парах).	1	1.03		Текущий контроль

48.	Прямая нижняя подача.	1	3.03		Текущий контроль
49.	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. (работа в парах).	1	10.03		Текущий контроль
50.	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	15.03		Текущий контроль
51.	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении. (работа в парах).	1	17.03		Текущий контроль
52.	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1	22.03		Текущий контроль
	4 четверть	16			
53.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	5.04		Текущий контроль
54.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1	7.04		Текущий контроль
55.	Промежуточная аттестация . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	12.04		Выполнение контрольных нормативов
56.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий;	1	14.04		Текущий контроль
57.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с ускорением.	1	19.04		Текущий контроль
58.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с торможением.	1	21.04		Текущий контроль
59.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	26.04		Текущий контроль
60.	Прыжок в высоту с места способом согнув ноги.	1	28.04		Текущий контроль
61.	Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги.	1	3.05		Текущий контроль
62.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя .	1	5.05		Текущий контроль
63.	Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте.	1	10.05		Текущий контроль
64.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	12.05		Текущий контроль
65.	Ведение футбольного мяча(работа в парах).	1	17.05		Текущий контроль
66.	Ведение футбольного мяча.	1	19.05		Текущий контроль

67.	Удар по неподвижному футбольному мячу (работа в парах).	1	24.05		Текущий контроль
68	Удар по неподвижному футбольному мячу.	1	26.05		Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 3 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Методические пособия

- 1 Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

2 Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 3 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

3 Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

4 Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

5 Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na3.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1 Мячи для метания

2 Гранаты учебные

3 Скамейки гимнастическая

4 Набор гимнастических матов

5 Скакалки

6 Щит баскетбольный игровой

7 Кольца баскетбольные

8 Волейбольные стойки

9 Волейбольная сетка

10 Мячи волейбольные

11 Мячи футбольные

12 Секундомер электронный

13 Рулетки

14 Игровое поле для волейбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1.Видеофильм, компьютер, цифровой проектор ,экран настенный

Календарно-тематический план – 4 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов всего	Дата изучения		Виды, формы контроля
			План	Факт	
	1 четверть	17			
1.	Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	A-2.09		Текущий контроль
2.	Развитие национальных видов спорта в России. Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1	A-8.09		Текущий контроль
3.	Физическая подготовка. Финиширование в беге на дистанцию 30 м.	1	A-12.09		Текущий контроль
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1	A-16.09		Текущий контроль
5.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	A-19.09		Текущий контроль
6	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию . Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.	1	A-23.09		Текущий контроль
7.	Сдача контрольных нормативов.	1	A-26.09		Выполнение контрольных нормативов
8.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	A-30.09		Текущий контроль
9.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1	A-3.10		Текущий контроль
10.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	A-7.10		Текущий контроль
11.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми . Бросок мяча двумя руками от груди.	1	A-10.10		Текущий

					контроль
12.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации).	1	A-14.10		Текущий контроль
13.	Стойка баскетболиста с мячом в руках .	1	A-17.10		Текущий контроль
14.	Подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол.	1	A-21.10		Текущий контроль
15.	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1	A-24.10		Текущий контроль
16.	Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1	A-26.10		Текущий контроль
17.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	A-28.10		Текущий контроль
	2 четверть	15			
18	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений..	1	A-7.11		Текущий контроль
19	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Гимнастика с основами акробатики	1	A-11.11		Текущий контроль
20	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	A-14.11		Текущий контроль
21	Составление комбинации из 2-3 упражнений.	1	A-18.11		Текущий контроль
22	Совершенствование акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	A-21.11		Текущий контроль
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с места способом напрыгивания.	1	A-25.11		Текущий контроль
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания..	1	A-28.11		Текущий контроль

25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	A-2.12		Текущий контроль
26	. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1	A-5.12		Текущий контроль
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	A-9.12		Текущий контроль
28	Полугодовое контрольное тестирование. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	A-12.12		Выполнение контрольных нормативов
29	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	A-16.12		Текущий контроль
30	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1	A-19.12		Текущий контроль
31	Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1	A-23.12		Текущий контроль
32	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	A-26.12		Текущий контроль
	3 четверть	20			
33.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	11.01		Текущий контроль
34.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	13.01		Текущий контроль
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	18.01		Текущий контроль
36	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	20.01		Текущий контроль
37	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (без палок).	1	25.01		Текущий контроль

38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	27.01		Текущий контроль
39	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.	1	1.02		Текущий контроль
40	Одновременный одношажный ход (без палок).	1	3.02		Текущий контроль
41	Одновременный одношажный ход.	1	8.02		Текущий контроль
42	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	10.02		Выполнение контрольных нормативов
43.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	15.02		Текущий контроль
44.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой . Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	17.02		Текущий контроль
45.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	22.02		Текущий контроль
46.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	24.02		Текущий контроль
47.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1.03		Текущий контроль
48.	Подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1	3.03		Текущий контроль
49.	Приёма и передачи мяча сверху двумя руками,	1	10.03		Текущий контроль
50.	Подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи	1	15.03		Текущий контроль
51.	Нижняя боковая подача (работа в парах).	1	17.03		Текущий контроль

52.	Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.	1	22.03		Текущий контроль
	4 четверть	16			
53.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1	5.04		Текущий контроль
54	Финиширование в беге на дистанцию 30 м.	1	7.04		Текущий контроль
55	Промежуточная аттестация . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	12.04		Выполнение контрольных нормативов
56	Бег по дистанции 30 м с высокого старта.	1	14.04		Текущий контроль
57	Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1	19.04		Текущий контроль
58	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	21.04		Текущий контроль
59	Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.	1	26.04		Текущий контроль
60	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	28.04		Текущий контроль
61	Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	3.05		Текущий контроль
62	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	5.05		Текущий контроль
63	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания	1	10.05		Текущий контроль
64	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1	12.05		Текущий контроль

65	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	17.05		Текущий контроль
66	Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	1	19.05		Текущий контроль
67.	Технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	24.05		Текущий контроль
68	Техника остановки катящегося футбольного мяча.	1	26.05		Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ [МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ](#)

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Методические пособия

1 Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гужев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

2 Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура.4 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

3 Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

4 Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

5 Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

ЦИФРОВЫЕ [ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ](#)

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na4.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ [ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА](#)

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания
- 2 Гранаты учебные
- 3 Скамейки гимнастическая
- 4 Набор гимнастических матов
- 5 Скакалки
- 6 Щит баскетбольный игровой
- 7 Кольца баскетбольные
- 8 Волейбольные стойки
- 9 Волейбольная сетка
- 10 Мячи волейбольные
- 11 Мячи футбольные
- 12 Секундомер электронный
- 13 Рулетки
- 14 Игровое поле для волейбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

- 1.Видеофильм, компьютер, цифровой проектор ,экран настенный