

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Черлакского района Омской области

МБОУ ``Солянская СОШ``

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культуры, ОБЖ

Иванов Ю.Ю..
Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УР

Кайзер М.И.
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Белоусько И.Н.
Приказ №1 от «01» 09
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 прикладноориентированной 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 физкультурминуток 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 «Прикладноориентированная 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 В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов. Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой над двух ногами 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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой надвух 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и

воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту 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:

— 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 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.

4 класс

К концу обучения в четвертом 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 час								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; 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;		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 час								
2.1	Режим дня. Корректирующая ходьба. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге.	1		1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел. 3 Оздоровительная физическая культура – 4 часа								
3.1	Основные правила личной гигиены. Специально беговые упражнения.	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Тест	Сайт "Я иду на урок"

3.2.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3.3	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики .	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3.4	Физкультминутка в режиме дня. Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
	Итого по разделу	4						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура - 60 часов <i>Модуль «Легкая атлетика» – 8 часов</i>								
4.1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.2	Сложно координированные беговые упражнения	3	1	2		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, техника челночного бега, техника бега с высокого старта.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.3	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	2	2		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" /
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 8 часов</i>								

4.4	Подвижные игры с мячом	3	0	3		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры с мячом.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.5	Спортивная игра «Мини-футбол»	2	0	2		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.6	Народные игры	3	0	3		Разучивают и играют в подвижные игры	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<i>Модуль «Гимнастика» -- 14 часов</i>								
4.7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.8.	Строевые упражнения и команды	3	1	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!».	Зачет; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.9.	Кувырок вперед, назад	4	1	3		осваивают технику выполнения кувырка вперед и назад, а так же из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.10.	Стойка на голове и руках	3	1	2		разучивают упражнения в равновесии, точности движений,	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.11	Висы	3						
<i>Модуль «Лыжная подготовка» - 15 часов</i>								

4.12.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры" /
4.13.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	2	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ber.ru/urok/
4.14.	Спуски и подъёмы на лыжах	4	1	3		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.15	Торможение лыжными палками и падением на бок	5	2	3		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
<i>Модуль «Подвижные игры» – 5 часов</i>								
4.16	Спортивные игры	2	0	2		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.17	Техника паса в мини- футболе	1	0	1		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры мини-футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.18	Народные подвижные игры	2	0	2		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". – 7 часов</i>								
4.19	Равномерное	2	0	2		обучаются равномерной ходьбе в колонне по	Практическая	Сайт "Я иду на

	передвижение в ходьбе и беге					одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома	ая работа;	урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.20	Прыжок с места, в длину и в высоту с прямого разбега	2	1	1		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.21	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.22	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
	Итого по разделу	60						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 3 часов								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;	Практическая работа; Тестирование	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ- 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 час								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; 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;		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 4 часа								
2.1	Физическое развитие	1		1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Сила как физическое качество. Развитие координации движений	1		1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

						сокращения); знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия.		«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Быстрота как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0,5	0,5		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты. знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Выносливость как физическое качество. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел. 3 Оздоровительная физическая культура – 2 часа								
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Тест	Сайт "Я иду на урок"
3.2.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
Итого по разделу		2						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура - 60 часов								
<i>Модуль «Легкая атлетика» – 10 часов</i>								
4.1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.2	Сложно координированные беговые упражнения	5	2	3		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, техника челночного бега, техника бега с высокого старта.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.3	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	2	2		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" /
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 12 часов</i>								
4.4	Подвижные игры с мячом	5	2	3		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры с мячом.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.5	Спортивная игра «Мини-футбол»	4	1	4		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.6	Народные игры	3	0	5		Разучивают и играют в подвижные игры	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<i>Модуль «Гимнастика» -- 13 часов</i>								
4.7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.8.	Строевые	3	1	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной	Зачет;	Сайт "Я иду на

	упражнения и команды					шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!».	Практическая работа;	урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.9.	Кувырок вперед, назад	3	0	2		осваивают технику выполнения кувырка вперед и назад, а так же из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.10.	Стойка на голове и руках	3	1	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений,	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.11	Висы	3						
<i>Модуль «Лыжная подготовка» - 10 часов</i>								
4.12.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры" /
4.13.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	2	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.14.	Спуски и подъёмы на лыжах	2	1	1		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.15	Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

<i>Модуль «Подвижные игры» – 6 часов</i>									
4.16	Спортивные игры	2	0	2		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
4.17	Техника паса в мини- футболе	2	0	2		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры мини-футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
4.18	Народные подвижные игры	2	0	2		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". – 9 часов</i>									
4.19	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	2		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	
4.20	Прыжок с места, в длину и в высоту с прямого разбега	3	1	2		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	
4.21	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	
4.22	Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	

	Итого по разделу	60						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 3 часов								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;	Практическая работа; Тестирование	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3						
	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	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 час								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; 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;		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 4 часа								
2.1	Физическое развитие	1		1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Сила как физическое качество. Развитие координации	1		1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы,	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	движений					от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия.		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
2.3	Быстрота как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0,5	0,5		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты. знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
2.4	Выносливость как физическое качество. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	
Итого по разделу		4							

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел. 3 Оздоровительная физическая культура – 2 часа

3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Тест	Сайт "Я иду на урок"
3.2.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	Итого по разделу	2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура - 60 часов <i>Модуль «Легкая атлетика» – 10 часов</i>								
4.1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.2	Сложно координированные беговые упражнения	5	2	3		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, техника челночного бега, техника бега с высокого старта.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.3	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	2	2		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" /
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 12 часов</i>								
4.4	Подвижные игры с мячом	5	2	3		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры с мячом.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.5	Спортивная игра «Мини-футбол»	4	1	4		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.6	Народные игры	3	0	5		Разучивают и играют в подвижные игры	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<i>Модуль «Гимнастика» -- 13 часов</i>								
4.7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

4.8.	Строевые упражнения и команды	3	1	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!».	Зачет; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.9.	Кувырок вперед, назад	3	0	2		осваивают технику выполнения кувырка вперед и назад, а так же из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.10.	Стойка на голове и руках	3	1	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений,	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.11	Висы	3						
<i>Модуль «Лыжная подготовка» - 10 часов</i>								
4.12.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры" /
4.13.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	2	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.14.	Спуски и подъёмы на лыжах	2	1	1		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.15	Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние междупереди и сзади идущими	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						лыжниками;;		
<i>Модуль «Подвижные игры» – 6 часов</i>								
4.16	Спортивные игры	2	0	2		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.17	Техника паса в мини- футболе	2	0	2		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры мини-футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.18	Народные подвижные игры	2	0	2		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". – 9 часов</i>								
4.19	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	2		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.20	Прыжок с места, в длину и в высоту с прямого разбега	3	1	2		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.21	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.22	Метание малого мяча в	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок

	неподвижную мишень					полной координации.		физкультуры"
	Итого по разделу	58						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 3 часов								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;	Практическая работа; Тестирование	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3						
	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	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 час								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; 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;		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 4 часа								
2.1	Физическое развитие	1		1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Сила как физическое качество. Развитие координации движений	1		1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

						знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия.		http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Быстрота как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0,5	0,5		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты. знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Выносливость как физическое качество. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел. 3 Оздоровительная физическая культура – 2 часа

3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Тест	Сайт "Я иду на урок"
3.2.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
Итого по разделу		2						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура - 60 часов

<i>Модуль «Легкая атлетика» – 10 часов</i>								
4.1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.2	Сложно координированные беговые упражнения	5	2	3		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, техника челночного бега, техника бега с высокого старта.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.3	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	2	2		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"/
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 12 часов</i>								
4.4	Подвижные игры с мячом	5	2	3		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры с мячом.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.5	Спортивная игра «Мини-футбол»	4	1	4		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.6	Народные игры	3	0	5		Разучивают и играют в подвижные игры	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<i>Модуль «Гимнастика» -- 13 часов</i>								
4.7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4.8.	Строевые упражнения и команды	3	1	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;;	Зачет; Практическая	Сайт "Я иду на урок

						разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!».	ая работа;	физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.9.	Кувырок вперед, назад	3	0	2		осваивают технику выполнения кувырка вперед и назад, а так же из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.10.	Стойка на голове и руках	3	1	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений,	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.11	Висы	3						
<i>Модуль «Лыжная подготовка» - 10 часов</i>								
4.12.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.	Тест	Сайт "Я иду на урок физкультуры" /
4.13.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	2	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.14.	Спуски и подъёмы на лыжах	2	1	1		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.15	Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние междупереди и сзади идущими лыжниками;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
<i>Модуль «Подвижные игры» – 6 часов</i>								

4.16	Спортивные игры	2	0	2		разучивают технические действия спортивных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.17	Техника паса в мини- футболе	2	0	2		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры мини-футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.18	Народные подвижные игры	2	0	2		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". – 9 часов</i>								
4.19	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	2		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.20	Прыжок с места, в длину и в высоту с прямого разбега	3	1	2		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.21	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.22	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
	Итого по	58						

	разделу							
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 3 часов							
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;	Практическая работа; Тестирование	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел – 1 Знания о физической культуре - 1 час						
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение, ходьба и бег с изменением частоты и длины шага.	1	0	1	05.09	Устный опрос Практическая работа
Раздел – 2 Способы самостоятельной деятельности – 1 час						
2.	Режим дня. Корректирующая ходьба. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге.	1	0	1	06.09	Устный опрос Практическая работа
Раздел -3 Оздоровительная физическая культура – 4 часа						
3/1	Основные правила личной гигиены. Специально беговые упражнения.	1	0	1	12.09	Устный опрос Практическая работа
4/2	Осанка человека. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	0	1	13.09	Устный опрос Практическая работа
5/3	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики .	1	0	1	19.09	Устный опрос Практическая работа
6/4	Физкультминутка в режиме дня. Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1	20.09	Устный опрос Практическая работа
Раздел – 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура - Модуль « Легкая атлетика» - 8 часов						
7./1	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России. Смешанное передвижение, равномерный бег.	1	0	1	26.09	Устный опрос Практическая работа;
8./2	Способы передвижения. Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	1	0	1	27.09	Практическая работа
9./3	Техника челночного бега	1	0	1	03.10	Практическая работа
10/4	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет Тести-	1	0	1	04.10	Практическая работа;

	рование челночного бега 3 x 10 м					
11/5	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	10.10	Практическая работа;
12./6	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	11.10	Практическая работа;
13./7	Обучение ловле и передачи мяча. Прыжок в высоту с прямого разбега. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	17.10	Практическая работа
14/8	Техника прыжка в высоту с прямого разбега и с места	1	0	1	18.10	Практическая работа
	<i>Модуль «Подвижные игры» - 8 часов</i>					
15./1	Эстафеты с мячами. Разучивание подвижной игры «Горелки»	1	0	1	24.10	Практическая работа;
16./2	Подвижные игры с ранее выученными движениями. Ловля мяча в парах. Подвижная игра «Мышиловка»	1	0	1	25.10	Практическая работа;
17/3	Игры на формирование мышечного корсета, осанки. Подвижная игра «Горелки»	1	0	1	07.11	Практическая работа;
18./4	Разучивание Подвижной игры «Осада города»	1	0	1	08.11	Практическая работа;
19/5	Школа укрощения мяча	1	0	1	14.11	Практическая работа;
20./6	Подвижная игра «Ночная охота»	1	0	1	15.11	Практическая работа;
21./7	«Глаза закрывай упражнения начинай»	1	0	1	21.11	Практическая работа;
22/8	Подвижная игра «Пионербол»				22.11	

Модуль « Гимнастика с основами акробатики» - 14						
23/1	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Развитие координации движения. «Ласточка»	1	0	1	28.11	Устный опрос Практическая работа
24/2.	Разновидности перекатов	1	0	1	29.11	Устный опрос Практическая работа
25/3	Подводящие упражнения для освоения кувырка вперед.	1	0	1	05.12	Устный опрос Практическая работа
26/4	Упражнения в равновесии на полу. Стойка на лопатках.	1	0	1	06.12	Практическая работа
27/5.	Стойка на голове и руках.	1	0	1	12.12	Практическая работа
28/6	Освоение подводящих упражнений к выполнению Лазанье по гимнастической стенке	1	0	1	13.12	Практическая работа;
29./7	Висы на перекладине	1	0	1	19.12	Практическая работа;
30/8	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой.	1	0	1	20.12	Устный опрос Практическая работа;
31/9	Подскоки через скакалку вперед, назад. Круговая тренировка.	1	0	1	26.12	Практическая работа;
32/1 0	Кувырок назад	1	0	1	27.12	Практическая работа;
33/1 1	«Мост» из полдожения лежа	1	0	1	10.01	Практическая работа;

34/1 2.	Переворот боком «Колесо»	1	0	1	16.01	Практическая работа;
35/1 3	Повороты на месте разными способами. Обруч – учимся им управлять.	1	0	1	17.01	Практическая работа;
36./1 4	Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1	23.01	Практическая работа;
Модуль «Лыжная подготовка» - 15 часов						
37/1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	1	0	1	24..01	Устный опрос Практическая работа;
38/2	Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	30.01	Практическая работа;
39/3	Повороты на месте разными способами.	1	0	1	31.01	Практическая работа;
40/4.	Техника передвижения скользящим и ступающим шагом и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции. 36	1	0	1	06.02	Практическая работа;
41/5.	Подъем в уклон «лесенкой».	1	0	1	07.02	Практическая
42/6.	Техника спуска с пологого склона.	1	0	1	20.02	Практическая работа;
43/7.	Развитие выносливости на дистанции 1 км	1	0	1	21.02	Практическая работа;
44/8.	Прохождение дистанции 1 км, подготовка к сдаче норматива ГТО.	1	0	1	27.02	Практическая работа;
45/9.	Прохождение дистанции 1 км с использованных изученных способов передвижения.	1	0	1	28.02	Практическая работа;

46/1 0.	Техника спуска с пологого склона.	1	0	1	05.03	Практическая работа;
47/1 1.	Понятие терминов лыжных гонок. Развитие выносливости на дистанции 1 км	1	0	1	06.03	Устный опрос Практическая работа;
48./1 2	Прохождение дистанции 1 км с использованных изученных способов	1	0	1	12.03	Практическая работа;
49/1 3	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1	0	1	13.03	Практическая работа
50/1 4	Прохождение дистанции 1 км. на лыжах	1	0	1	19.03	Практическая работа
51/1 5	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	20.03	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» – 5						
52/1	Эстафеты с мячом.	1	0	1	02.04	Практическая работа
53/2	Броски, ловля и передача мяча в подвижных играх.	1	0	1	03.04	Практическая работа
54/3	Игровые упражнения с футбольным мячом.	1	0	1	09.04	Практическая работа
55/4	Подвижные игры с передвижениями футболиста	1	0	1	10.04	Практическая работа
56/5	Отработка навыков выполнения упражнений с футбольным мячом	1	0	1	16.04	Практическая работа
Раздел – 5 <i>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 3</i>						

57/1	Отработка навыков выполнения упражнений для развития координации.	1	0	1	17.04	Практическая работа
58/2	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	1	0	1	23.04	Практическая работа
59/3	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на короткую	1	0	1	24.04	Практическая работа
	Итого по разделу – 3 ч.					
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов						
60/1	Беговые упражнения.	1	0	1	30.04	Практическая работа
61/2	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1	0	1	07.05	Практическая работа
62/3	Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	08.05	Практическая работа
63/4	Прыжки в длину с места	1	1	0	14.05	Практическая работа
64/5	Метание малого мяча на точность	1	0	1	15.05	Практическая работа
65/6	Бег на 1000 м	1	0	1	21.05	Практическая работа
66/7	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	21.05	Практическая работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практиче ские работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	06.09.	Устный опрос
2.	Физическое развитие	1	0	1	07.09.	Устный опрос Практическая работа
3.	Сила как физическое качество. Развитие координации движений	1	0	1	13.09.	Устный опрос; Практическая работа
4.	Быстрота как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1	14.09.	Устный опрос; Практическая работа
5.	Выносливость как физическое качество. Дневник наблюдения по физической культуре.	1	0	1	20.09.	Устный опрос; Практическая работа;
6	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	21.09.	Устный опрос; Практическая работа
7	Физические качества	1	0	1	27.09.	Контрольная работа

<i>Модуль Легкая атлетика» - 10 ч.</i>						
8/1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	28.09.	Практическая работа
9/2	Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	04.10.	Устный опрос; Практическая работа
10/3	Техника челночного бега	1	0	1	05.10.	Устный опрос; Практическая работа
11/4	Техника челночного бега 3 x 10 м	1	1	0	11.10.	Практическая работа
12/5	Бег на 60 м с высокого старта	1	1	0	12.10.	Практическая работа
13/6	Техника метания мяча на точность	1	0	1	18.10.	Контрольная работа
14/7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.10.	Практическая работа
15/8	Прыжки в длину с места	1	1	0	25.10.	Практическая работа

16/9	Полоса препятствий	1	0	1	26.10.	Устный опрос Практическая работа
17/10	Бег на 1000 м	1	1	0	09.11	Практическая работа
<i>Подвижные и спортивные игры – 12 часов</i>						
18/1	Подвижные игры с мячом	1	0	1	14.11	Устный опрос Практическая работа
19/2	Эстафеты с мячом	1	0	1	16.11	Практическая работа
20/3	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	21.11	Практическая работа
21/4	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	23.11	Практическая работа
22/5	Точность броска через волейбольную сетку.	1	0	1	28.11	Практическая работа Устный опрос
23/6	Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1	30.11	Практическая работа

24/7	Подвижная игра «Вышибалы» через сетку Акробатическая комбинация	1	0	1	06.12	Контрольная работа
25/8	Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1	07.12	Практическая работа
26/9	Баскетбольные упражнения	1	0	1	13.12	Практическая работа
27/10	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	14.12	Практическая работа
28//1 1	Подвижная игра «Осада города»	1	0	1	20.12	Практическая работа
29/12	Ведение мяча	1	1	0	21.12	Практическая работа Устный опрос
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 13 часов					

30/1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	27.12	Устный опрос;
31/2	Строевые упражнения и команды	1	0	0	28.12	Устный опрос; Практическая работа;
32/3	Наклоны вперед из положения стоя	1	0	0	10.01	Устный опрос; Практическая работа;
33/4	Кувырок в перед	1	0	0	11.01	Зачет;
34/5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	0	0	17.01	Устный опрос; Практическая работа;
35/6	Кувырок назад	1	0	0	18.01	Устный опрос; Практическая работа;
36/7	Стойка на голове и руках	1	0	0	24.01	Устный опрос;
37/8	Висы	1	0	0	25.01	Устный опрос; Практическая работа;

38/9	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	0	0	31.01	Устный опрос; Практическая работа;
39/10	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	01.02	Устный опрос; Практическая работа;
40/11	Вис на время	1	0	0	07.02	Устный опрос; Практическая работа;
41/12	Прыжки в скакалку	1	0	0	08.02	Устный опрос; Практическая работа;
42/13	Лазанье по канату в два приема	1	0	0	14.02	Устный опрос; Практическая работа;
Модуль "Лыжная подготовка". – 10 часов						
43/1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	15.02	Устный опрос;
44/2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	21.02	Устный опрос; Практическая работа;
45/3	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	22.02	Устный опрос; Практическая работа;
46/4	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	0	28.02	Устный опрос; Практическая работа;
47/5	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	0	29.02	Устный опрос; Практическая работа;

48/6	Попеременный одношаж- ный ход на лыжах	1	0	0	06.03	Устный опрос; Практическая работа;
49/7	Одновременный одношаж- ный ход на лыжах	1	0	0	07.03	Устный опрос; Практическая работа;
50/8	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	0	13.03	Устный опрос; Практическая работа;
51/9	Подъем на склон «лесенкой», тор- можение «плугом» на лыжах	1	0	0	14.03	Устный опрос; Практическая работа;
52/10	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	0	1	20.03	Устный опрос; Практическая работа;
<i>Подвижные игры – 6 часов</i>						
53/1	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	21.03	Практическая работа
54/2	Техника паса в мини- футболе	1	0	1	03.04	Практическая работа
55/3	Броски мяча в парах на точность	1	0	1	04.04	Практическая работа

56/4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	0	1	10.04	Практическая работа
57/5	Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1	11.04	Практическая работа
58/6	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	17.04	Практическая работа;
<i>ГТО – 3 часа</i>						
59/1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.04	Устный опрос; Практическая работа;
60/2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04	Устный опрос; Практическая работа;
61/3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.04	Устный опрос; Практическая работа;
«Легкая атлетика» - 7 часов						
62/1	Бросок мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	02.05	Устный опрос; Практическая работа;
63/2	Прыжок в высоту способом «перешагивание»				08.05	
64/3	Прыжки в длину с места	1	0	1	15.05	Устный опрос; Практическая работа;

65/4	Беговые упражнения	1	1	0	16.05	Устный опрос; Практическая работа;
66/5	Бег на 30 м с высокого старта	1	0	1	22.05	Устный опрос; Практическая работа;
67/6	Круговая тренировка	1	0	1	23.05	Устный опрос; Практическая работа;
68/7	Подвижные и спортивные игры	1	0	1	23.05	Практическая работа;
	Итого	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	06.09	Устный опрос
2.	Физическое развитие	1	0	1	07.09	Устный опрос Практическая работа
3.	Сила как физическое качество. Развитие координации движений	1	0	1	13.09	Устный опрос; Практическая работа

4.	Быстрота как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1	14.09	Устный опрос; Практическая работа
5.	Выносливость как физическое качество. Дневник наблюдения по физической культуре.	1	0	1	20.09	Устный опрос; Практическая работа;
6	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1	21.09	Устный опрос; Практическая работа
7	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	27.09	Устный опрос; Практическая работа
<i>Модуль «Легкая атлетика» - 10 ч.</i>						
8/1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	28.09	Практическая работа
9/2	Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	04.10	Устный опрос; Практическая работа
10/3	Техника челночного бега	1	0	1	05.10	Устный опрос; Практическая работа
11/4	Челночный бег 3 x 10 м	1	1	0	11.10	Практическая работа

12/5	Бег на 60 м с высокого старта	1	1	0	12.10	Практическая работа
13/6	Метания теннисного мяча на дальность	1	0	1	18.10	Практическая работа
14/7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.10	Практическая работа
15/8	Прыжки в длину с места	1	1	0	25.10	Практическая работа
16/9	Полоса препятствий	1	0	1	26.10	Устный опрос Практическая работа
17/10	Бег на 1000 м	1	1	0	08.11	Практическая работа
	<i>Подвижные и спортивные игры – 12 часов</i>					
18/1	Подвижные игры с мячом	1	0	1	09.11	Устный опрос Практическая работа
19/2	Эстафеты с мячом	1	0	1	15.11	Практическая работа

20/3	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	16.11	Практическая работа
21/4	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	22.11	Практическая работа
22/5	Точность броска через волейбольную сетку.	1	0	1	23.11	Практическая работа Устный опрос
23/6	Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1	29.11	Практическая работа
24/7	Подвижная игра «Вышибалы» через сетку	1	0	1	30.11	Практическая работа
25/8	Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1	06.12	Практическая работа
26/9	Баскетбольные упражнения	1	0	1	07.12	Практическая работа
27/10	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	13.12	Практическая работа

28//1 1	Подвижная игра «Осада города»	1	0	1	14.12	Практическая работа
29/12	Ведение мяча	1	1	0	20.12	Практическая работа Устный опрос
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 13 часов</i>					

30/1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	21.12	Устный опрос;
31/2	Строевые упражнения и команды	1	0	0	27.12	Устный опрос; Практическая работа;
32/3	Наклоны вперед из положения стоя	1	0	0	28.12	Устный опрос; Практическая работа;
33/4	Кувырок Вперед	1	0	0	10.01	Зачет;
34/5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	0	0	11.01	Устный опрос; Практическая работа;
35/6	Кувырок назад	1	0	0	17.01	Устный опрос; Практическая работа;
36/7	Стойка на голове и руках	1	0	0	18.01	Устный опрос;
37/8	Висы	1	0	0	24.01	Устный опрос; Практическая работа;

38/9	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	0	0	25.01	Устный опрос; Практическая работа;
39/10	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	31.01	Устный опрос; Практическая работа;
40/11	Вис на время	1	0	0	01.02	Устный опрос; Практическая работа;
41/12	Прыжки в скакалку	1	0	0	07.02	Устный опрос; Практическая работа;
42/13	Лазанье по канату в два приема	1	0	0	08.02	Устный опрос; Практическая работа;
Модуль "Лыжная подготовка". – 10 часов						
43/1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	14.02	Устный опрос;
44/2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	15.02	Устный опрос; Практическая работа;
45/3	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	21.02	Устный опрос; Практическая работа;
46/4	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	0	22.02	Устный опрос; Практическая работа;
47/5	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	0	28.02	Устный опрос; Практическая работа;

48/6	Попеременный одношаж- ный ход на лыжах	1	0	0	29.02	Устный опрос; Практическая работа;
49/7	Одновременный одношаж- ный ход на лыжах	1	0	0	06.03	Устный опрос; Практическая работа;
50/8	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	0	07.03	Устный опрос; Практическая работа;
51/9	Подъем на склон «лесенкой», тор- можение «плугом» на лыжах	1	0	0	13.03	Устный опрос; Практическая работа;
52/10	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	0	1	14.03	Устный опрос; Практическая работа;
	<i>Подвижные игры – 6 часов</i>					
53/1	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	20.03	Практическая работа
54/2	Техника паса в мини- футболе	1	0	1	21.03	Практическая работа
55/3	Броски мяча в парах на точность	1	0	1	03.04	Практическая работа

56/4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	0	1	04.04	Практическая работа
57/5	Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1	10.04	Практическая работа
58/6	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	11.04	Практическая работа;
<i>ГТО – 3 часа</i>						
59/1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.04	Устный опрос; Практическая работа;
60/2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.04	Устный опрос; Практическая работа;
61/3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04	Устный опрос; Практическая работа;
	«Легкая атлетика» - 7 часов					
62/1	Бросок мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	25.04	Устный опрос; Практическая работа;
63/2	Прыжок в высоту способом «перешагивание»				02.05	

64/3	Прыжки в длину с места	1	0	1	08.05	Устный опрос; Практическая работа;
65/4	Беговые упражнения	1	1	0	15.05	Устный опрос; Практическая работа;
66/5	Бег на 30 м с высокого старта	1	0	1	16.05	Устный опрос; Практическая работа;
67/6	Круговая тренировка	1	0	1	22.05	Устный опрос; Практическая работа;
68/7	Подвижные и спортивные игры	1	0	1	23.05	Практическая работа;
	Итого	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	05.09	Устный опрос
2.	Физическое развитие	1	0	1	08.09	Устный опрос Практическая работа

3.	Сила как физическое качество. Развитие координации движений	1	0	1	12.09	Устный опрос; Практическая работа
4.	Быстрота как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1	15.09	Устный опрос; Практическая работа
5.	Выносливость как физическое качество. Дневник наблюдения по физической культуре.	1	0	1	19.09	Устный опрос; Практическая работа;
6	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1	22.09	Устный опрос; Практическая работа
7	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	26.09	Устный опрос; Практическая работа
Модуль Легкая атлетика» - 10 ч.						
8/1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	29.09	Практическая работа
9/2	Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	03.10	Устный опрос; Практическая работа
10/3	Техника челночного бега	1	0	1	06.10	Устный опрос; Практическая работа

11/4	Челночный бег 3 x 10 м	1	1	0	10.10	Практическая работа
12/5	Бег на 60 м с высокого старта	1	1	0	13.10	Практическая работа
13/6	Метания теннисного мяча на дальность	1	0	1	17.10	Практическая работа
14/7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.10	Практическая работа
15/8	Прыжки в длину с места	1	1	0	24.10	Практическая работа
16/9	Полоса препятствий	1	0	1	27.10	Устный опрос Практическая работа
17/10	Бег на 1000 м	1	1	0	07.11	Практическая работа
	<i>Подвижные и спортивные игры – 12 часов</i>					
18/1	Подвижные игры с мячом	1	0	1	10.11	Устный опрос Практическая работа

19/2	Эстафеты с мячом	1	0	1	14.11	Практическая работа
20/3	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	17.11	Практическая работа
21/4	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	21.11	Практическая работа
22/5	Точность броска через волейбольную сетку.	1	0	1	24.11	Практическая работа Устный опрос
23/6	Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1	28.11	Практическая работа
24/7	Подвижная игра «Вышибалы» через сетку	1	0	1	01.12	Практическая работа
25/8	Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1	05.12	Практическая работа
26/9	Баскетбольные упражнения	1	0	1	08.12	Практическая работа

27/10	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	12.12	Практическая работа
28/11	Подвижная игра «Осада города»	1	0	1	15.12	Практическая работа
29/12	Ведение мяча	1	1	0	19.12	Практическая работа Устный опрос
<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 13 часов</i>						

30/1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	22.12	Устный опрос;
31/2	Строевые упражнения и команды	1	0	0	26.12	Устный опрос; Практическая работа;
32/3	Наклоны вперед из положения стоя	1	0	0	29.12	Устный опрос; Практическая работа;
33/4	Кувырок в перед	1	0	0	12.01	Зачет;
34/5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	0	0	16.01	Устный опрос; Практическая работа;
35/6	Кувырок назад	1	0	0	19.01	Устный опрос; Практическая работа;
36/7	Стойка на голове и руках	1	0	0	23.01	Устный опрос;
37/8	Висы	1	0	0	26.01	Устный опрос; Практическая работа;

38/9	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	0	0	30.01	Устный опрос; Практическая работа;
39/10	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	01.02	Устный опрос; Практическая работа;
40/11	Висы на время	1	0	0	06.02	Устный опрос; Практическая работа;
41/12	Прыжки в скакалку	1	0	0	09.02	Устный опрос; Практическая работа;
42/13	Лазанье по канату в два приема	1	0	0	13.02	Устный опрос; Практическая работа;
Модуль "Лыжная подготовка". – 10 часов						
43/1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	16.02	Устный опрос;
44/2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	20.02	Устный опрос; Практическая работа;
45/3	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	27.02	Устный опрос; Практическая работа;
46/4	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	0	01.03	Устный опрос; Практическая работа;
47/5	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	0	05.03	Устный опрос; Практическая работа;

48/6	Попеременный одношаж- ный ход на лыжах	1	0	0	12.03	Устный опрос; Практическая работа;
49/7	Одновременный одношаж- ный ход на лыжах	1	0	0	15.03	Устный опрос; Практическая работа;
50/8	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	0	19.03	Устный опрос; Практическая работа;
51/9	Подъем на склон «лесенкой», тор- можение «плугом» на лыжах	1	0	0	22.03	Устный опрос; Практическая работа;
52/10	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	0	1	02.04	Устный опрос; Практическая работа;
<i>Подвижные игры – 6 часов</i>						
53/1	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	05.04	Практическая работа
54/2	Техника паса в мини- футболе	1	0	1	09.04	Практическая работа
55/3	Броски мяча в парах на точность	1	0	1	12.04	Практическая работа

56/4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	0	1	16.04	Практическая работа
57/5	Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1	19.04	Практическая работа
58/6	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	0	1	23.04	Практическая работа;
<i>ГТО – 3 часа</i>						
59/1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.04	Устный опрос; Практическая работа;
60/2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.04	Устный опрос; Практическая работа;
61/3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.05	Устный опрос; Практическая работа;
	«Легкая атлетика» - 7 часов				07.05	
62/1	Бросок мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	14.05	Устный опрос; Практическая работа;
63/2	Прыжок в высоту способом «перешагивание»				17.05	

64/3	Прыжки в длину с места	1	0	1	21.05	Устный опрос; Практическая работа;
65/4	Беговые упражнения	1	1	0	24.05	Устный опрос; Практическая работа;
66/5	Бег на 30 м с высокого старта	1	0	1	24.05	Устный опрос; Практическая работа;
67/6	Круговая тренировка	1	0	1	26.05	Устный опрос; Практическая работа;
68/7	Подвижные и спортивные игры	1	0	1	26.05	Практическая работа;
	Итого	68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. -М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

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

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка

гимнастическая жёсткая Комплект навесного
оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка

Маты гимнастические Мяч

набивной (1 кг, 2 кг) Мяч

малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой

Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки разметочные на опоре

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка
для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера
нагрудные Ворота для
ручного мяча Мячи для
ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей
Весы медицинские с ростомером
Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные
залы (кабинеты) Спортивный зал
игровой Спортивный зал
гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная Площадка
игровая волейбольная Гимнастический
городок

Полоса препятствий

Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка

гимнастическая жёсткая Комплект навесного
оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка
Маты гимнастические Мяч
набивной (1 кг, 2 кг) Мяч
малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная

Мячи волейбольные
Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка
для ворот мини-футбола Мячи
футбольные

Номера нагрудные Ворота
для ручного мяча Мячи
для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей
Весы медицинские с ростомером
Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные
залы (кабинеты) Спортивный зал
игровой Спортивный зал
гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная Площадка

игровая волейбольная Гимнастический

городок

Полоса препятствий

Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. -М.: ИСРО
Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.
Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»
<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе".

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая
жесткая Мат гимнастический

Перекладина гимнастическая пристенная
Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения
спортмероприятий Комплект судейский

Ботинки для лыж
Льжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной
сеткой.

Мяч
баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч
волейбольный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ЧЕРЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ
ОБЛАСТИ**, Белоусько Ирина Николаевна, Директор

27.09.23 12:13 (MSK)

Сертификат 3DC2EE63FAC2002A5AE54A379D101F69