

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
имени Героя РФ Р.А. Китанина р.п. Тамала**

Пензенской области

*СОГЛАСОВАНА
ШМО естественно-
оздоровительного
направления
(протокол №1
от 29. 08.2022 г.)
Руководитель МО
О.А. Саченкова*

*ПРИНЯТА
Педагогическим
советом МБОУ
СОШ р.п. Тамала
(протокол № 1
от 30.08.2022)*

*УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ СОШ
р.п. Тамала №_____
от 01.09.2022г.
Директор школы
И.С. Сорокина*

Начальное общее образование.

**Рабочая программа
по физической культуре**

1-4 класс

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 прикладно-ориентированной направленности.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным, благодаря освоению младшими школьниками двигательной

деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного пред- мета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данний 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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч.:

1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физкультминуток 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 гимнастической скакалкой;

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 на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения

дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с

изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика

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

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.

Технические действия при беге по

легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и

передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 социо-культурными 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;
- проявлениеуважительного 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: по знавательные 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
 - понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
 - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
 - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
 - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
 - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
 - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
 - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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 культуры, 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной

подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<u>Личная гигиена и гигиенические процедуры</u>	1	0	1	<p><u>знакомится с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;</u></p> <p><u>знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;</u></p>	Практическая работа:	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p><u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u></p> <p><u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</u></p> <p><u>Признание индивидуальности каждого человека</u></p> <p><u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u></p>
3.2.	<u>Осанка человека</u>	1	0	1	<p><u>знакомится с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;</u></p> <p><u>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки</u></p> <p><u>(упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);</u></p>	Практическая работа:	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p><u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u></p> <p><u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</u></p> <p><u>Признание индивидуальности каждого человека</u></p> <p><u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u></p>
3.3.	<u>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</u>	1	0	1	<p><u>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</u></p> <p><u>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений</u></p>	Практическая работа:	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p><u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u></p> <p><u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</u></p> <p><u>Признание индивидуальности каждого человека</u></p> <p><u>Соблюдение правил</u></p>

					<u>(упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</u>			<u>健康发展和安全(为自己和他人)的生活方式在周围环境中(包括信息环境中)</u>
Итого по разделу		3						
<u>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</u>								

4.1.	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</u>	1	0	1	<u>знакомится с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</u> <u>знакомится с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</u>	<u>Практическая работа;</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>健康发展和安全(为自己和他人)的生活方式在周围环境中(包括信息环境中)</u>
4.2.	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</u>	3	0	3	<u>знакомится с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</u>	<u>Практическая работа;</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u>
4.3.	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие</u>	5	1	4	<u>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному,</u>	<u>Зачет; Практическая работа;</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому</u>

	<u>команды на уроках физической культуры</u>				<u>две шеренги, колонна по одному и по два);;</u> <u>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;</u> <u>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</u>			<u>健康发展</u> <u>求知欲、积极性、主动性、好奇心和独立性在学习中的体现</u> <u>承认个体的独特性</u> <u>遵守健康和安全（对自己和他人）的生活方式</u> <u>在周围环境中生活的健康和安全（包括信息方面的）</u>
4.4.	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</u>	10	0	10	<u>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг);</u> <u>гимнастический бег;</u> <u>чредование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;</u> <u>разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;</u> <u>разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;</u> <u>разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</u>	<u>Практическая работа;</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека</u> <u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u>
4.5.	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические</u>	9	1	8	<u>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и</u>	<u>Практическая работа;</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и</u>

	<u>упражнения</u>				<u>животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;</u> <u>обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;</u> <u>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;</u> <u>разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;</u>			<u>психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека</u> <u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u>
4.6.	<u>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</u>	3	0	3	<u>по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;</u> <u>разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;</u>	<u>Практическая работа:</u> https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека</u> <u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u>	

4.7.	<u>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</u>	11	1	10	<u>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;</u> <u>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;</u> <u>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её</u>	<u>Практическая работа:</u> https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека</u> <u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя</u>
------	---	----	---	----	--	--	--

					<p><u>элементы,</u> <u>сравнивают с техникой</u> <u>ступающего шага, выделяют</u> <u>отличительные признаки;</u> <u>разучивают имитационные</u> <u>упражнения техники</u> <u>передвижения на лыжах</u> <u>скользящим шагом без лыж,</u> <u>контролируют отдельные её</u> <u>элементы (по фазам движения и</u> <u>в полной координации);</u> <u>разучивают технику</u> <u>передвижения скользящим</u> <u>шагом в полной</u> <u>координации и совершенствуют</u> <u>её во время прохождения</u> <u>учебной дистанции;</u></p>			<p><u>и других людей) образа</u> <u>жизни в окружающей</u> <u>среде (в том числе</u> <u>информационной)</u></p>
4.8.	<p><u>Модуль "Лёгкая атлетика".</u></p> <p><u>Равномерное передвижение в</u> <u>ходьбе и беге</u></p>	10	0	10	<p><u>обучаются равномерной ходьбе</u> <u>в колонне по одному с</u> <u>использованием лидера</u> <u>(передвижение учителя);;</u> <u>обучаются равномерной ходьбе</u> <u>в колонне по одному с</u> <u>изменением скорости</u> <u>передвижения с</u> <u>использованием метронома;;</u> <u>обучаются равномерной ходьбе</u> <u>в колонне по одному с</u> <u>изменением скорости</u> <u>передвижения (по команде);;</u> <u>обучаются равномерному бегу в</u> <u>колонне по одному с невысокой</u> <u>скоростью с использованием</u> <u>лидера (передвижение</u> <u>учителя);;</u> <u>обучаются равномерному бегу в</u> <u>колонне по одному с невысокой</u> <u>скоростью;;</u> <u>обучаются равномерному бегу в</u> <u>колонне по одному с разной</u> <u>скоростью передвижения с</u> <u>использованием лидера;;</u> <u>обучаются равномерному бегу в</u> <u>колонне по одному с разной</u> <u>скоростью передвижения (по</u> <u>команде);;</u> <u>обучаются равномерному бегу в</u> <u>колонне по одному в</u></p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p><u>Бережное отношение к</u> <u>физическому и</u> <u>психическому</u> <u>здоровью</u></p> <p><u>Познавательные</u> <u>интересы, активность,</u> <u>инициативность,</u> <u>любознательность и</u> <u>самостоятельность в</u> <u>познании Признание</u> <u>индивидуальности</u> <u>каждого человека</u> <u>Соблюдение правил</u> <u> здорового и</u> <u>безопасного (для себя</u> <u>и других людей) образа</u> <u>жизни в окружающей</u> <u>среде (в том числе</u> <u>информационной)</u></p>

					<u>чередованием с равномерной ходьбой (по команде);</u>			
4.9.	<u>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</u>	4	1	3	<u>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</u> <u>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</u> <u>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</u>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</u> <u>Признание индивидуальности каждого человека</u> <u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u>
4.10	<u>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</u>	6	0	6	<u>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</u> <u>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;</u> <u>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;</u> <u>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;</u> <u>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</u>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</u> <u>Признание индивидуальности каждого человека</u> <u>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</u>

4.11	<u>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</u> <u>Подвижные игры</u>	20	0	20		<u>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;</u> <u>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;</u> <u>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;</u> <u>играют в разученные подвижные игры;</u>	<u>Практическая работа;</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</u> Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
<u>Итого по разделу</u>		74							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	<u>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</u>	10	3	7		<u>демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</u>	<u>Практическая работа;</u> <u>Тестирование</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	<u>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</u> <u>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</u> Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
<u>Итого по разделу</u>		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	<u>Тема урока</u>	<u>Количество часов</u>			<u>Дата изучения</u>	<u>Виды, формы контроля</u>
		<u>всего</u>	<u>контрольные работы</u>	<u>практические работы</u>		
1.	Урок физической культуры <u>в школе</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u>
2.	<u>Правила поведения на уроке физической культуры</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u> <u>Устный опрос;</u>
3.	<u>Режим дня школьника</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u> <u>Устный опрос;</u>
4.	<u>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u> <u>Устный опрос;</u>
5.	<u>Основные правила личной гигиены</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u>
6.	<u>Осанка человека</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u>
7.	<u>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u>
8.	<u>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u>
9.	<u>Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u>
10.	<u>Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое</u>	1	0	1		<u>Практическая работа;</u>

	место». Челночный бег.				
<u>11.</u>	<u>Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>12.</u>	<u>Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>13.</u>	<u>Танцевальные шаги: «полечка»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>14.</u>	<u>Танцевальные шаги: «ковырялочка»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>15.</u>	<u>Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>16.</u>	<u>Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>17.</u>	<u>Бег, сочетающийся с круговыми движениями руками («стрекоза»)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>18.</u>	<u>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>19.</u>	<u>Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>20.</u>	<u>Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>21.</u>	<u>Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>Практическая работа;</u> <u>Тестирование</u>
<u>22.</u>	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>23.</u>	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>

	<u>упражнениях</u>				
<u>24.</u>	<u>Общие принципы выполнения гимнастических упражнений</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>25.</u>	<u>Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>26.</u>	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>27.</u>	<u>Организующие команды: «Стойся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>28.</u>	<u>Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стойся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>29.</u>	<u>Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стойся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>30.</u>	<u>Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стойся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>

<u>31.</u>	<u>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>32.</u>	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>33.</u>	<u>Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>34.</u>	<u>Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>35.</u>	<u>Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>36.</u>	<u>Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>37.</u>	<u>Отработка навыков удержания гимнастического</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая</u>

	<u>мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку</u>					<u>работа;</u>
<u>38.</u>	<u>Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>39.</u>	<u>Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>40.</u>	<u>Перекат мяча по полу, по рукам</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>41.</u>	<u>Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>42.</u>	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>43.</u>	<u>Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>0</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>44.</u>	<u>Группировка, кувырок в сторону</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>45.</u>	<u>Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>46.</u>	<u>Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>47.</u>	<u>Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>

	(«верёвочка»)				
48.	<u>Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
49.	<u>Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
50.	<u>Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
51.	<u>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке.</u> <u>Организационно-методические требования на уроке.</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
52.	<u>Лыжная подготовка.</u> <u>Строевые команды в лыжной подготовке</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
53.	<u>Лыжная подготовка.</u> <u>Строевые команды в лыжной подготовке</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
54.	<u>"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
55.	<u>Скользящий шаг на лыжах без палок</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
56.	<u>Повороты переступанием на лыжах без палок</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
57.	<u>Ступающий шаг на лыжах с палками</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
58.	<u>Скользящий шаг на лыжах с палками</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
59.	<u>Повороты переступанием на лыжах с палками</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>
60.	<u>Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"</u>	1	0	1	<u>Практическая работа;</u>

<u>61.</u>	<u>Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>62.</u>	<u>Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>63.</u>	<u>Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>0</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>64.</u>	<u>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</u> <u>Подвижные игры. ТБ</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>65.</u>	<u>Бросок и ловля мяча.</u> <u>Баскетбол</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>66.</u>	<u>Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>67.</u>	<u>Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>68.</u>	<u>Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>69.</u>	<u>Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>70.</u>	<u>Баскетбол. Игровые задания с мячом</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>71.</u>	<u>Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>72.</u>	<u>Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>73.</u>	<u>Волейбол. Ловля и передача мяча.</u> <u>Игра «Гонка мячей»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>74.</u>	<u>Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>75.</u>	<u>Баскетбол. Ведение мяча.</u> <u>Игра «Белочки собачки»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>76.</u>	<u>Подвижная игра "Космонавты", «Волки во рву»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>

<u>77.</u>	<u>Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>78.</u>	<u>Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись».</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>79.</u>	<u>Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>80.</u>	<u>Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>81.</u>	<u>Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>82.</u>	<u>Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>83.</u>	<u>Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>84.</u>	<u>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>85.</u>	<u>Подскoki через скакалку вперёд, назад</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>86.</u>	<u>Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>87.</u>	<u>Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>0</u>						

<u>88.</u>	<u>Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег.</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>89.</u>	<u>Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>
<u>90.</u>	<u>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>		<u>Практическая работа;</u>

	<u>требованиям комплекса ГТО.</u>				
<u>91.</u>	<u>Бег на 30 м (с)</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>Практическая работа;</u> <u>Тестирование</u>
<u>92.</u>	<u>Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u> <u>Тестирование</u>
<u>93.</u>	<u>Челночный бег 3х10 м (с)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>94.</u>	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>95.</u>	<u>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>96.</u>	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>97.</u>	<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>Практическая работа;</u> <u>Тестирование</u>
<u>98.</u>	<u>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>Практическая работа;</u>
<u>99.</u>	<u>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>Практическая работа;</u> <u>Тестирование</u>
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		<u>99</u>	<u>7</u>	<u>92</u>	

