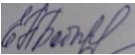



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Малобичинская средняя общеобразовательная школа»



РАССМОТРЕНА
На заседании
методического
совета 
Бобырева Е.П.
Протокол № 4
от «07» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Кошкина В.М.
Приказ № 35 от «08»
июня 2022г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
1 - 4 классы

Учитель физической культуры – Войтова Ирина Имревна

с. Большая Бича

2022 -2023 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг.

Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («Жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («Крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («Велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («Верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («Рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («Мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («Ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.

Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («Арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «Буратино», «Ковырялочка», «Верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Спортивные игры с элементами единоборства.

Организирующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

- познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

- коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных

соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

- регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру

общения и уважительного обращения к другим учащимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр,

проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

- познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- коммуникативные УУД:
организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

- познавательные УУД:
сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:
взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (10ч)			
1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	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
2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
5.	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10ч)			
6.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
7.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
8.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

			<p>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»</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (56ч)			
1.	<p>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	34	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib</p>
2.	Игры и игровые задания	20	<p>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»</p>
3.	Организуемые команды и приемы	2	<p>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»</p>
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (23ч)			

4.	Освоение физических упражнений	23	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 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 Сайт "Я иду на урок физкультуры"
Итого :		99	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)			
9.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	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
10.	Зарождение Олимпийских игр	1	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»
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (6ч)			
11.	Физическое развитие	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
12.	Физические качества	0,5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
13.	Сила как физическое качество	0,5	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
14.	Быстрота как физическое качество	1	сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
15.	Выносливость как физическое качество	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
16.	Гибкость как физическое качество	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
17.	Развитие координации движений	1	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
18.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5	http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2ч)			
5.	Закаливание организма	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
6.	Утренняя зарядка	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
7.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	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 «Открытыйурок»
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (68ч)			
8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила Поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	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 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 Сайт "Я иду на урок физкультуры"
9.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды	4	
10.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка	4	
11.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой	4	
12.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастическим мячом	4	
13.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные движения	4	
14.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	
15.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	
16.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски и подъёмы на лыжах	4	
17.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Торможение лыжными палками и падением на бок	4	
18.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	
19.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень	4	
20.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные прыжковые упражнения	4	
21.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега	4	

22.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	
23.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	
24.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (24ч)			
25.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого :		102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Физическая культура у древних народов	3	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4ч)			
2.	Виды физических упражнений	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2ч)			
1.	Закаливание организма	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/
2.	Дыхательная гимнастика	0,5	
3.	Зрительная гимнастика	0,5	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (69ч)			
1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/

2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	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
3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	
4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	
5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	
6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	
7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	
11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	
12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	
13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	
14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	5	
15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	
16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (24ч)			
17.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

Итого:	102	
---------------	------------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/ 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://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/ 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://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	2	
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2ч)			
1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info http://schoolcollection.edu.ru/catalog/
2.	Закаливание организма	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (69ч)			

3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/ 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://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info	
4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2		
5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2		
6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2		
7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2		
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2		
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2		
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2		
12.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2		
13.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9		
14.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	2		
15.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	6		
16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2		
18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	12		
19.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	8		
20.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	10		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (24ч)				

21.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info http://schoolcollection.edu.ru/catalog/
Итого:		102	