

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа №10 "Центр образования" городского
округа город Нефтекамск Республики Башкортостан
МОАУ СОШ № 10 «Центр образования»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №1
от «29» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР
Протокол № 1 от «30» 08.
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОАУ СОШ №10
«Центр образования»
Приказ № 623 от «31» 08 .2024 г.

Изменения в рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Забирова Фидания Хафизовна
Нуриев Рустам Ришатович

Нефтекамск 2024

Пояснительная записка модуля "Перетягивание каната".

Модуль "Перетягивание каната" (далее - модуль "Перетягивание каната", модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната - это современный командный силовой вид спорта, в котором надо уметь выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд. Занятия перетягиванием каната для обучающихся мальчиков (подростков) и девочек (девушек) имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности детей.

Одним из преимуществ перетягивания каната является его доступность. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля "Перетягивание каната" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения модуля "Перетягивание каната" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;
- формирование общих представлений о перетягивании каната;
- формирование образовательного фундамента;
- формирование культуры движений;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура";
- популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

2 класс

Модуль « Гимнастика с основами акробатики»

Было-14ч.

Включен модуль «Перетягивание каната» - в количестве 3ч.

Место и роль модуля по перетягиванию каната.

Модуль по перетягиванию каната доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Перетягивание каната" использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Дисциплины в перетягивании каната предусматривают соревнования не только мальчиков (юношей), но и девочки (девушки), также в смешанной команде. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в школьных образовательных организациях.

Содержание модуля "Перетягивание каната".

1 класс

1) Знания о перетягивании каната.

История зарождения перетягивания каната.

Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.

Подбор общеразвивающих упражнений.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.

Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.

2 класс

1) Знания о перетягивании каната.

История зарождения перетягивания каната.

Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.

Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.

Подбор общеразвивающих упражнений.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.
Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.

3 класс

1) Знания о перетягивании каната

История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.

Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.

Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.

Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Современные правила соревнований по перетягиванию каната.

Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.

Подбор общеразвивающих упражнений.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.

Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные схватки в перетягивании каната.

4 класс

1) Знания о перетягивании каната.

История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.

Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.

Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.

Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Команды и сигналы судьи

Современные правила соревнований по перетягиванию каната.

Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.

Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.

Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные схватки в перетягивании каната.

Участие в соревновательной деятельности.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.

Подбор общеразвивающих упражнений.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.
Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.
Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.
Учебные схватки в перетягивании каната.
Участие в соревновательной деятельности.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие планируемые результаты.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического

развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать,

выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть **регулятивных универсальных учебных действий:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

1 класс

-формирование представлений о значении перетягивания каната, как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

-формирование знаний по истории возникновения перетягивания каната в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

-формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием каната; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий перетягиванием каната;

-формирование основ организации самостоятельных занятий перетягиванием каната со сверстниками;

-формирование способности выполнять технические элементы (приемы): подъем и захват каната; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната в целом, и упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники;

-формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий перетягиванием каната.

2 класс

-формирование знаний по истории возникновения перетягивания каната в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

-формирование представлений об перетягивании каната и основных правилах соревнований, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях членов в команде;

-формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием каната; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий перетягиванием каната;

-формирование основ организации самостоятельных занятий перетягиванием каната со сверстниками;

-формирование способности выполнять технические элементы (приемы): подъем и захват каната, занятие предстартового и стартового положения, постановка ног при атаке и обороне, техника движения с канатом в атаке и обороне; подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната в целом, и упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники;

-выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование

умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

3 класс

-формирование представлений о значении перетягивания каната, как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

-формирование знаний по истории возникновения перетягивания каната в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

-формирование представлений об перетягивании каната и основных правилах соревнований, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях членов в команде;

-формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием каната; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий перетягиванием каната;

-формирование основ организации самостоятельных занятий перетягиванием каната со сверстниками; организации и проведения соревнований со сверстниками;

-формирование способности выполнять технические элементы (приемы): подъем и захват каната, занятие предстартового и стартового положения, постановка ног при атаке и обороне, техника движения с канатом в атаке и обороне; подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната в целом, и упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники;

-участие в учебных соревнованиях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

-выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий перетягиванием каната;

4 класс

-формирование представлений о значении перетягивания каната, как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

-формирование знаний по истории возникновения перетягивания каната в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

-формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием

каната; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий перетягиванием каната;

- формирование способности выполнять технические элементы (приемы): подъем и захват каната, занятие предстартового и стартового положения, постановка ног при атаке и обороне, техника движения с канатом в атаке и обороне; подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната в целом, и упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники;

- способность выполнять элементарные тактические приемы: индивидуально (стартовый рывок, раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую); тактические действия в команде; подводящие упражнения; шаг (бег) по прямой спиной вперед с сохранением одинаковой дистанции вдвоем, втроем и так далее прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбы различной высоты с места; перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5);

- организация школьных соревнований по перетягиванию каната;

- выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций;

- участие в учебных соревнованиях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий перетягиванием каната;

- формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.2	Перетягивание каната	2	0	2	
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Легкая атлетика	8	0	7	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.5	Подвижные и спортивные игры	5	0	5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		29			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	32	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Перетягивание каната	3	0	3	

2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
2.3	Легкая атлетика	17	1	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры	17	0	17	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	10	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	акробатики				1-4-klassy-lyah
2.2	Перетягивание каната	3	0	3	
2.3	Легкая атлетика	14	1	13	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
2.4	Лыжная подготовка	13	0	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	21	0	21	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
	Итого по разделу	61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
	Итого по разделу	4			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	67	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	5	0	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Перетягивание каната	2	0	2	
2.3	Легкая атлетика	7	1	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Лыжная подготовка	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 (КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
			Легкая атлетика 6ч	
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Бег с ускорением	
2			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История древних Олимпийских игр. Равномерный бег	
3			Что такое физическая культура. Разновидности ходьбы. Метание мяча в цель. Подвижная игра «День и ночь»	
4			Современные физические упражнения. Равномерные ходьба и бег. Бег с ускорением на 30м. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	
5			Режим дня и правила его составления и соблюдения. Бег в равномерном темпе 500 м Подвижная игра «Салки»	
6			Личная гигиена и гигиенические процедуры . Бег на 1000м. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	
Прикладно-ориентированная физическая культура 2ч				
7			ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
8			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	
Гимнастика 6ч				
9			Повторный инструктаж по ТБ и гигиенические требования на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Основная стойка. Повороты в строю	

10			Упражнения на равновесие с захватом и "ласточка". Комплекс гимнастических упражнений с предметами. Подтягивания на высокой и низкой перекладине	
11			Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Ходьба по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке	
12			Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке	
13			Перекаты в группировке, назад, на бок. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей . Стойка на лопатках согнув ноги	
14			Кувырок назад в группировке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Разучивание прыжков в группировке	
Перетягивание каната 2ч				
15			История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната	
16			Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната)	
Лыжная подготовка 8 ч				
17			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами в руках Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге	
18			Техника ступающего шага во время передвижения. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий	
19			Правила поведения при травмах и обморожениях. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	
20			Спуск с небольшого склона . Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	
21			Наклон туловища в скользящем шаге. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Повороты на месте	
22			Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости	

23			Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом	
24			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах по учебному кругу до 1 км. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
Подвижные и спортивные игры 5 ч				
25			Знакомство с историей возникновения народных игр. Передачи, ловля и бросок мяча. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Считалки для подвижных игр	
26			Ведение, передача и ловля мяча. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игра «Бросай – поймай»	
27			Передача мяча в парах в движении. Обучение способам организации игровых площадок. Игра «Вышибалы»	
28			Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Бросок мяча через сетку. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	
29			Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	
Легкая атлетика 4 ч				
30			Бег на короткие дистанции (30м). Техника прыжка на скакалке	
31			Контрольное тестирование	
32			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Смешанное передвижение на 1000 метров	
33			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Игра «Салки»	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАССЫ

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
Легкая атлетика 12ч				
1			История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	
2			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Современные Олимпийские. Равномерный бег	
3			Закаливание организма Равномерные ходьба и бег. Бег на 30м. Подвижная игра «Вызов номеров»	
4			Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения	
5			Развитие координации движений Бег на выносливость 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний»	
6			Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижная игра «Салки». Развитие скоростных качеств	
7			Бег в равномерном темпе 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств	
8			Составление комплекса утренней зарядки. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Вышибалы»	
9			Бег в равномерном темпе 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств . Равномерный бег 5 минуты. Подвижная игра «Вороны - воробыи»	
10			Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы и бега (бег 100м, ходьба 100м)	
11			Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний»	
12			Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров	
Подвижные игры 6ч				

13			Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по баскетболу. Ведение мяча на месте, в шаге	
14			Быстрота как физическое качество. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Передал-садись»	
15			Техника ведения правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой конусов. Игра «Снайперы»	
16			Передача мяча в парах в движении. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу Игра «Передал-садись»	
17			Бросок мяча в колонне и неудобный бросок Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами	
18			Прием «волна» в баскетболе. Броски мяча в кольцо после ведения мяча	
Гимнастика 11ч				
19			Техника безопасности. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	
20			Гибкость как физическое качество. Упражнения с гимнастической скакалкой. Танцевальные движения	
21			Физическое качество. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс гимнастических упражнений с предметами	
22			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Строевые упражнения и команды	
23			Упражнения на равновесие с захватом и "ласточка". Комплекс гимнастических упражнений с предметами	
24			Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	
25			Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке	
26			Перекаты в группировке, назад, на бок. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	
27			Совершенствование техники кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги	
28			Кувырок назад в группировке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	

29			Комбинация из разученных элементов. Подтягивание на перекладине	
Перетягивание каната -3ч				
30			История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната	
31			Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната)	
32			Техника движения с канатом и в обороне	
Лыжная подготовка 14ч				
33	13.01		Техника безопасности. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Переноска лыж и палок. Надевание лыж	
34			Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий	
35			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	
36			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	
37			Спуск с небольшого склона. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	
38			Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	
39			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах	
40			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	
41			Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось	
42			Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости	
43			Спуски и подъёмы на лыжах. Командная игра – эстафета с этапом до 50м (без палок)	
44			Торможение лыжными палками и падением на бок	
45			Торможение лыжными палками и падением на бок	
46			Лыжная гонка на 1 км. Принятие участия в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
Подвижные и спортивные игры 8ч				
47			Физическое развитие. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты	

48			Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по спортивным играм. Передачи, ловля и бросок мяча. Игра «Вышибалы»	
49			Ведение, передача и ловля мяча. Игра «Снайперы»	
50			Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	
51			Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	
52			Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Подвижная игра «Снайперы»	
53			Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Подвижная игра «Снайперы»	
54			Броски мяча в неподвижную мишень	
Прикладно-ориентированная физическая культура 5ч				
55			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 метров	
56			Прыжки в длину с места. Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Совершенствование техники прыжка на скакалке	
57			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
58			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
59			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров	
Легкая атлетика 6ч				
60			Бег с поворотами и изменением направлений. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Флажки»	
61			Сложно координированные беговые упражнения. Бег на 60 метров. Подвижная игра «Салки»	
62			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного	

			мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Подвижная игра «Снайперы»	
63			Контрольное тестирование за учебный год	
64			Закаливание организма. Бег на 300м. Игра «Передай мяч»	
65			Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	
Подвижные и спортивные игры 3ч				
66			История возникновения игры в футбол. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Футбольный бильярд	
67			Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Гонка мячей и слалом с мячом	
68			Футбол. Удары по воротам в движении. Передачи в парах, тройках Подведение итогов учебного года. Подвижная игра «Салки»	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
Легкая атлетика 9ч				
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег	
2			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Старт и стартовый разгон	
3			Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Техника спринтерского бега	
4			Виды физических упражнений. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Бег на 30 м на результат	
5			Бег на 300м. Подвижные игры	
6			Бег с ускорением. Прыжки в длину с места	
7			Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физических нагрузок Специально-беговые упражнения. Бег на 500м	
8			Закаливание организма под душем. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Метание мяча с места на дальность	
9			Челночный бег 3*10 метров	
Подвижные и спортивные игры 9 ч				
10			Ведение мяча на месте, в шаге	
11			Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Снайперы»	
12			Техника ведения правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой конусов. Игра «Снайперы»	
13			Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами	
14			Броски мяча в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами	
15			Передача мяча в парах. Ведение мяча в шаге. Игра «Снайперы»	

16			Ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте. Подъема туловища из положения, лежа за 30 сек	
17			Ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте	
18			Броски мяча в кольцо после ведения мяча. Башкирская народная игра «Разбей горшок»	
Гимнастика 10ч				
19			Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	
20			Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке	
21			Гимнастика ее историческое значение в жизни человека . Группировка. Перекаты. Кувырок вперед в группировке. Передвижения по гимнастической стенке	
22			Кувырок назад в группировке. Передвижения по гимнастической стенке	
23			Лазанье по канату. Стойка на лопатках	
24			Прыжки на скакалке. Мост с помощью и самостоятельно	
25			Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки . Вис прогнувшись. Подтягивание	
26			Упражнение на равновесие. Танцевальные упражнения из танца полька и галоп	
27			Наклона вперед из положения стоя.	
28			Комбинация из разученных гимнастических элементов	
Перетягивание каната-3ч				
29			История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната	
30			Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната)	
31			Техника движения с канатом и в обороне	

Лыжная подготовка 13ч				
32			Современные зимние Олимпийские игры. Строевые упражнения на лыжах	
33			Повторный инструктаж по ТБ. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге.	

			Совершенствование техники скользящего шага	
34			ТБ на уроках лыжной подготовки. Знаменитые спортсмены-лыжники. Техника выполнения попеременного скольжения без палок	
35			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	
36			Передвижение по учебному кругу. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий	
37			Подъемы и спуски под уклон. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	
38			Передвижение по учебному кругу	
39			Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	
40			Повороты на лыжах способом переступания. Спуски на лыжах	
41			Повороты на лыжах способом переступания. Торможения на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	
42			Лыжная гонка на 1 км.. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
43			Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
44			Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Подвижные игры «Встречная эстафета»	
			Подвижные и спортивные игры 9ч	
45			Знакомство с историей возникновения Баскетбола. Эстафета с элементами баскетбола	
46			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Игра «Вышибалы»	
47			Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Игра «Снайперы»	
48			Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	
49			Ведение мяча в движение. Передача мяча в парах. Подвижные игры с приемами баскетбола	
50			Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	
51			Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	
52			Броски мяча через волейбольную сетку. Правила игры в пионербол	

53			Броски мяча через сетку из зоны подачи. Спортивная игра волейбол	
Прикладно-ориентированная физическая культура 4ч				
54			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	
55			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
56			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 метров	
57			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места	
Легкая атлетика 8ч				
58			Бег на 30 метров. Подвижная игра «Флажки»	
59			Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег на 60 метров. Подвижная игра «Салки»	
60			Бег на 300 метров Подвижная игра «Флажки»	
61			Бег на 1000 метров	
62			Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г	
63			Контрольное тестирование за учебный год	
64			Броски набивного мяча Эстафета «Малый сабантуй»	
65			Прыжки в длину с разбега. Подвижны игры «Третий лишний»	
Подвижные и спортивные игры 3ч				
66			История возникновения игры в футбол. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	
67			Спортивная игра футбол Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	
68			Футбол. Удары по воротам в движении. Передачи в парах, тройках	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
Легкая атлетика 4ч				
1			Из истории развития национальных видов спорта Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Бег с ускорением	
2			Первичный инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	
3			Из истории развития физической культуры в России. Разновидности ходьбы. Бег на 30м. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	
4			Самостоятельная физическая подготовка. Закаливание организма Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Бег на 300м	
Прикладно-ориентированная физическая культура 2ч				
5			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
6			Челночный бег 3*10 метров. Поднимания туловища из положения лёжа на спине	
Подвижные и спортивные игры 2ч				
7			Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передал – садись»	
8			Ведение мяча в движении. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	
Гимнастика 6ч				
9			Техника безопасности. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	

10			Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
11			Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Комбинация из разученных элементов	
12			Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см . Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
13			Развитие координационных способностей. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Обучение опорному прыжку	
14			Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	
Перетягивание каната-2ч				
15			История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната	
16			Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната)	
Лыжная подготовка 8ч				
17			Повторный инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь	
18			ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	
19			Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	
20			Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	
21			Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом	
22			Техника поворота переступанием с продвижением вперед	
23			Техника выполнения подъема «лесенкой» прямо. Техника выполнения подъема «елочкой»	
24			Лыжная гонка на 1 км. Принятие участия в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные	

			игры с элементами лыжной подготовки	
Подвижные и спортивные игры 4ч				
25			Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Техника выполнения верхней передачи мяча у стены и над собой	
26			Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Техника выполнения нижней передачи мяча у стены	
27			Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Пионербол»	
28			Передачи волейбольного мяча в парах через сетку. Игра «Пионербол»	
Легкая атлетика 4ч				
29			Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на 30 м и 60 м	
30			Подготовка к ГТО. Бег на 1000 метров. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
31			Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность с места	
32			Контрольное тестирование за учебный год	
Подвижные и спортивные игры 2ч				
33			Предупреждение травм на занятиях по футболу. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. «Эстафета с ведением футбольного мяча»	
34			Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов учебного года	

