

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет образования Администрации
Валдайского муниципального района
МАОУ "СШ № 1 им.М.Аверина "

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по НО и ДО



Розанова С.Г.

приказ № 94-од от « 15»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Щепетова Ю.В.
Приказ № 95-од от «15»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»
(спортивно-оздоровительная деятельность)
1-4 классы
Срок реализации: 4 года

Валдай 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физическая культура» для младших школьников составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы. Данная программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Программа по внеурочной деятельности по физической культуре разработана с учётом 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 отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Воспитывающее значение внеурочной деятельности 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.

Содержание программы по физической культуре 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.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ 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:

- 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

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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Режим дня школьника	1
Итого по разделу		1
1.1	Гигиена человека	1
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		3
2.1	Лыжная подготовка	7
2.2	Гимнастика с основами акробатики	4
2.3	Легкая атлетика	4
2.4	Подвижные и спортивные игры	6
Итого по разделу		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
Итого по разделу		7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33ч

2КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Физическое развитие и его измерение	3
Итого по разделу		3
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2
Итого по разделу		3
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4
2.2	Лыжная подготовка	4
2.3	Легкая атлетика	4
2.4	Подвижные игры	7
Итого по разделу		19
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу		8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34 ч.

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	1
Итого по разделу		3
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4
2.2	Легкая атлетика	4
2.3	Лыжная подготовка	4
2.4	Плавательная подготовка	4
2.5	Подвижные и спортивные игры	3
Итого по разделу		19
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9
Итого по разделу		9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34 ч

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1
Итого по разделу		2
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5
2.2	Легкая атлетика	3
2.3	Лыжная подготовка	3
2.4	Плавательная подготовка	3
2.5	Подвижные и спортивные игры	6
Итого по разделу		21
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9
Итого по разделу		9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
3	Исходные положения в физических упражнениях	1
4	Акробатические упражнения, основные техники	1
5	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
6	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
7	Подъем ног из положения лежа на животе	1
8	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1
9	Упражнения в передвижении на лыжах	1
10	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
11	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
12	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
13	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
14	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
15	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
18	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
19	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
21	Обучение способам организации игровых площадок	1
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
23	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
24	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
25	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
26	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1

	Подвижные игры	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
	ВСЕГО	33 ч.

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Современные Олимпийские игры	1
2	Сила как физическое качество	1
3	Гибкость как физическое качество	1
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1
5	Составление комплекса утренней зарядки	1
6	Строевые упражнения и команды	1
7	Гимнастическая разминка	1
8	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
9	Упражнения с гимнастическим мячом	1
10	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
11	Спуск с горы в основной стойке	1
12	Спуски и подъёмы на лыжах	1
13	Торможение лыжными палками	1
14	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
18	Сложно координированные беговые упражнения	1
19	Игры с приемами баскетбола	1
20	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
21	Прием «волна» в баскетболе	1
22	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
23	Футбольный бильярд	1
24	Бросок ногой	1
25	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1

29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1
34	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
ВСЕГО		34 ч

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Виды физических упражнений	1
2	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
3	Строевые команды и упражнения	1
4	Лазанье по канату	1
5	Передвижения по гимнастической стенке	1
6	Прыжки через скакалку	1
7	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
8	Прыжок в длину с разбега	1
9	Броски набивного мяча	1
10	Танцевальные упражнения из танца полька	1
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
12	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
13	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
14	Повороты на лыжах способом переступания	1
15	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
16	Разучивание специальных плавательных упражнений	1
17	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1
18	Упражнения в плавании кролем на груди	1
19	Упражнения в плавании дельфином	1
20	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
23	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
24	Спортивная игра футбол	1
25	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1

	лыжах 1 км. Эстафеты	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
ВСЕГО		34 ч

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов
1	Самостоятельная физическая подготовка	1
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1
3	Закаливание организма	1
4	Акробатическая комбинация	1
5	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
6	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
7	Обучение опорному прыжку	1
8	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
11	Беговые упражнения	1
1 2	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
13	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
14	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
15	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
16	Подводящие упражнения	1
17	Упражнения в скольжении на груди	1
18	Плавание кролем на спине в полной координации	1
19	Упражнения в плавании способом кроль	1
20	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
22	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
23	Упражнения из игры волейбол	1
24	Упражнения из игры баскетбол	1
25	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ВСЕГО		34 ч

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова

И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью

«Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

" Мой друг - физкультура" 1 - 4 классы. Просвещение 2007 год, В.И.Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

" Мой друг - физкультура" 1 - 4 классы. Просвещение 2007 год, В.И.Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол;

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей -

Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей;

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

