

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания.

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперёд; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

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

Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

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

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Лыжная подготовка: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Подвижные игры на основе баскетбола: ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», "Передача мячей в колонне". "Мяч соседу". "Не давай мяч водящему".

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; стоя на месте и в движении. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Упражнения на

низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным 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. Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3*10м, бег с изменением частоты шагов. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами: из положения стоя, сидя и лёжа.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

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: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». "Западня".

Легкая атлетика: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка» ."Два мороза". "Прыгуны и пятнашки". "Прыжки по полоскам". "Попади в мяч". "Салки на одной ноге". "Лисы и куры".

Лыжные гонки: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Попади в обруч". " Передал садись". " Передача мяча в колоннах". "Мяч в корзину". " Школа мяча".

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. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические связки.

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.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки:

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Легкая атлетика: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». " Удочка". "Кто обгонит". "Наступление". " Пустое место". "Попади в мяч". "Паровозик".

Лыжная подготовка: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». " Передал садись". "Передача мяча в колоннах". " Мяч в корзину". "Школа мяча". "Мяч среднему". "Борьба за мяч". "Гонка мячей по кругу". " Обгони мяч". " Перестрелка". "Не давай мяч водящему". "Мини-баскетбол".

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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 вовремя 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 небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»; подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). "Космонавты", «Подвижная цель» " Верёвочка под ногами". "Удочка", "Вызов номеров", " Белые медведи», «Мышеловка," " Метко в цель" " Кто дальше бросит". ,

Лыжные гонки: «Кто дальше».

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). "Передал садись" " Передача мяча в колоннах" " Мяч в корзину" «Школа мяча" " Мяч среднему" "Борьба за мяч" «Гонка мячей по кругу" "Обгони мяч" " Перестрелка" " Не давай мяч водящему".

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

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

реализуется педагогом с учётом рабочей программы воспитания через:

-тесное взаимодействие учителя и учащихся, при котором упор делается на равноправные человеческие отношения, в чем и проявляется важнейшее условие воспитательного потенциала урока;

-повышение воспитательного потенциала и сбалансированность основных функций и гармоничное решение всех групп задач урока физической культуры в условиях современной школы;

-повышение двигательной активности, свободы передвижения и возможности устанавливать межличностные контакты и общение;

- повышение эмоционального фона, вызванного яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи;
- преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и обязательного проявления волевых усилий;
- демонстрацию ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия, добросердечности и взаимовыручки;
- общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания;
- ясное представление того, каких задач нужно добиться на конкретном уроке;
- воспитательные задачи, направленные на эффективность всей системы обучения школьников и подготовки их к общественной и трудовой деятельности.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание

- ценностные отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- владение 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,
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

Гражданское воспитание

- нравственно-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий, создание учебных проектов,
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе 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, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 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 европейской и 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, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

- интерес к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

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;

2 класс

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);

3 класс

познавательные УУД:

- 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.
- 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

4 класс

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, развитию 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

1 класс

К концу обучения 1 класса обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Таблица оценки физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Косн. лбом колен	Косн. ладонями пола	Косн. пальцами пола	Косн. лбом колен	Косн. ладонями пола	Косн. пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

К концу обучения 2 класса 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 попеременным двухшажным 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.

Учебные нормативы 2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	300	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	20
6	Наклон вперёд стоя (см)	+8	+4	+2
7	Бег 30 м (сек)	5.5	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	140	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	65	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд стоя (см)	+11	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км	8.10	8.40	9.10
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8	6.5	4.5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		

3 класс

К концу обучения 3 класса обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетических, лыжных, игровых;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону;
- двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону;
- лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	330	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	55	45	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	32	24
6	Наклон вперёд стоя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	25	20	14
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	10	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	300	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	35	25	15

6	Наклон вперёд стоя (см)	+12	+6	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.5	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9.5	8.5	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		

4 класс

К концу обучения 4 класса обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- **«Способы самостоятельной деятельности»**
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости
- **«Физическое совершенствование»**
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); демонстрировать приросты в их показателях.
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, футбол в условиях игровой деятельности;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	45	35	25
6	Наклон вперёд стоя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	28	22	15
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	11	9.5	7
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	125
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	60	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	30	20
6	Наклон вперёд стоя (см)	+13	+6	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15

11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	10.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

III. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
Знания о физической культуре			
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ Презентация: «История развития физической культуры»
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	
3	Оздоровительная физическая культура.	1	
		3 ч.	
Гимнастика с основами акробатики.			
1	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Акробатические упражнения.	3	
3	Строевые упражнения	1	Презентация: «Спортивный инвентарь» http://zdd.1september.ru/
4	Передвижение по гимнастической стенке	2	
5	Преодоление полосы препятствий	1	
6	Танцевальные упражнения	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
7	Хожение по наклонной гимнастической скамейке	1	
8	Упражнения на низкой перекладине	2	
9	Развитие физических качеств.	2	
		14 ч	
Легкая атлетика			
1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkult-ura.ru/
2	Беговые упражнения. Преодоление препятствий.	4	
3	Прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры	6	

4	Метание малого мяча в вертикальную цель	3	http://spo.1september.ru
5	Метание малого мяча на дальность	2	
6	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	4	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
		20ч.	
Лыжная подготовка.			
1	Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок	1	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами» http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Передвижения на лыжах скользящий шаг без палок	3	
3	Передвижения на лыжах ступающий и скользящий с палками	2	
4	Повороты переступанием.	1	
5	Подъемы и спуски под уклон.	2	
6	Передвижения на лыжах до 1км	1	
7	Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
		12 ч.	
Подвижные и спортивные игры			
1	Эстафеты, подвижные игры.	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://festival.1september.ru http://zdd.1september.ru/
2	Баскетбол: ловля и броски мяча	3	
3	Передача мяча	3.	
4	Подвижные игры на материале баскетбола.	2.	
5	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3	
		17 ч	
ИТОГО		66 ч	

2класс

№п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
Знания о физической культуре			
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр	1	Презентация: «История Олимпийских игр»

	древности		
2	Физические качества человека. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	http://zdd.1september.ru/
3	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	Презентация: «Правила составления утренней зарядки»
		3 ч.	
Гимнастика с основами акробатики.			
1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды	2	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Прыжки со скакалкой	2	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
3	Акробатические упражнения.	4	
4	Упражнения на низкой перекладине	2	Презентация: «Спортивный инвентарь»
5	Упражнения с гимнастическим мячом	2	
6	Развитие физических качеств.	2	http://zdd.1september.ru/
		14 ч	
Легкая атлетика			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Беговые сложно-координационные упражнения	4	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Сложно-координированные прыжки	3	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега	3	http://spo.1september.ru
5	Прыжки со скакалкой	2	
6	Метание малого мяча: в цель	3	
7	Метание мяча на дальность	3	http://festival.1september.ru
8	Упражнения на координацию, быстроту и выносливость. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	3	
9	Эстафеты. Подвижные игры	в процессе уроков	
		22ч.	
Лыжная подготовка.			
1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом	3	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами»
2	спуск с небольшого склона в основной стойке	2	
3	торможение лыжными палками на учебной трассе	2	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4	торможение падением на бок во время спуска.	2	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
5	Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и	2	

	координацию.		alog/teacher/
6	Передвижения на лыжах до 1км	1	
		12 ч.	
Подвижные и спортивные игры			
1	Эстафеты, подвижные игры.	6	
2	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	4	
4	Передача мяча	3	http://festival.1september.ru
5	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3	http://zdd.1september.ru/
		17 ч	
ИТОГО		68 ч	

Зкласс

№п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
Знания о физической культуре			
1	История появления современного спорта.	1	Презентация: Идеалы и символика Олимпийских игр.
2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	
3	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	http://zdd.1september.ru /
		3 ч.	
Гимнастика с основами акробатики.			
1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды	в процессе уроков	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	Презентация: «Спортивный инвентарь»
3	Акробатические упражнения.	3	
4	Лазание по канату	2	

5	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	2	http://zdd.1september.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6	Прыжки через скакалку	2	
7	Ритмическая гимнастика	2	
8	Упражнения в танцах: галоп и полька	в процессе уроков	
9	Развитие физических качеств.	2	
		14 ч	
Легкая атлетика			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru http://festival.1september.ru
2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	4	
3	Сложно-координированные прыжки	3	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега	2	
5	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	3	
6	Метание малого мяча: в цель	2	
7	Метание мяча на дальность	4	
8	Упражнения на координацию, быстроту и выносливость. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	4	
9	Эстафеты. Подвижные игры	в процессе уроков	
		22ч.	
Лыжная подготовка.			
1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом	3	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами» http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Передвижение одновременным двухшажным ходом	2	
3	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	2	
4	Торможение плугом	2	
5	Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
6	Передвижения на лыжах до 1,5км	1	
		12 ч.	
Подвижные и спортивные игры			
1	Эстафеты, подвижные игры.	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов	1	
3	Ведение мяча в движении вокруг стоек	3	

	(«змейкой»)		
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	3	http://festival.1september.ru
	Бросок мяча с места	2	
	Футбол: ведение футбольного мяча	1	http://zdd.1september.ru/
	Удар по неподвижному футбольному мячу	1	
5	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2	http://www.fizkult-ura.ru/
		17 ч	
ИТОГО		68 ч	

4класс

№п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
Знания о физической культуре			
1	Развитие национальных видов спорта в России.	1	http://zdd.1september.ru/
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	Презентация: Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта
3	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения. Закаливающие процедуры	1	
		3 ч.	
Гимнастика с основами акробатики.			
1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды	в процессе уроков	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Акробатические комбинации.	4	
3	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	2	http://zdd.1september.ru/
4	Опорный прыжок через гимнастического козла	3	
5	Упражнения в танце «Летка-енка»	1	http://school-collection.edu.ru/cat

6	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	alog/teacher/
7	Развитие физических качеств.	2	
		14 ч	
Легкая атлетика			
1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	в процессе уроков	http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru http://festival.1september.ru
2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	4	
3	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	4	
4	Низкий старт; стартовое ускорение	1	
5	Финиширование.	1	
6	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	4	
7	Упражнения на координацию, быстроту и выносливость. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	4	
8	Эстафеты. Подвижные игры	в процессе уроков	
9	Тестирование	4	
		22ч.	
Лыжная подготовка.			
1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	в процессе уроков	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами» http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
2	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	
3	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	2	
4	Торможение плугом	3	
5	Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
6	Передвижения на лыжах до 1,5км	3	
		12 ч.	
Подвижные и спортивные игры			
1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	в процессе уроков	http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/ http://festival.1september.ru
	Подвижные игры общефизической подготовки	2	
2	Баскетбол. эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину,	2	

3	«Мини-баскетбол».	3	http://zdd.1september.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
4	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки	4	
5	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
6	Игра в футбол по упрощённым правилам	2	
7	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2	
		17 ч	
ИТОГО		68 ч	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Жандарова Лариса Борисовна

Действителен с 25.03.2022 по 25.03.2023