

Приложение к ООП НОО МАОУ «СОШ№11»
г. Усть-Илимска, Иркутской области

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 11»**

Утверждена приказом директора
МАОУ «СОШ№11»
№ 116 от 13.05.2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Усть-Илимск

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ№11».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

1 класс

Личностные универсальные умения

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к школе, к изучению учебного предмета;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учебе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- понимания значения учебного предмета в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале
- оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя
- осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению);
- выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки для изученных понятий данного предмета;

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя давать характеристики объектам изучаемого предмета на основе их анализа;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами;
- воспринимать различные точки зрения;
- воспринимать мнение других людей
- контролировать свои действия в классе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- выражать свою точку зрения;
- строить понятные для партнера высказывания;
- адекватно использовать средства устного общения

В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды;
 - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
 - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
 - разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, преодолевать полосу препятствий);
 - элементы спортивных игр с мячом;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - продемонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;

- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

2 класс

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебному предмету;
- понимание значения учебного предмета в жизни человека;
- интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;
- понимание причин успеха в учебе;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;
- понимания чувств одноклассников, учителей;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно-познавательной деятельности или с опорой на эталон.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в действия.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от взрослых;
- использовать рисуночные и символические варианты записи учебного задания;
- выделять в явлениях существенные и несущественные, необходимые и достаточные признаки;
- строить простые индуктивные и дедуктивные рассуждения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя осуществлять поиск необходимой и дополнительной информации;
- формулировать выводы на основе аналогии, сравнения, обобщения;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- принимать активное участие в работе парами и группами, используя речевые коммуникативные средства;

- стремиться к координации различных мнений в сотрудничестве; договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- контролировать свои действия в коллективной работе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- строить понятные для партнера высказывания и аргументировать свою позицию;
- корректно формулировать свою точку зрения;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- осуществлять взаимный контроль.

В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
 - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
 - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
 - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
 - разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
 - разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине

- плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
 - упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
 - элементы спортивных игр;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
 - тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
- сохранять равновесие;
 - добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 - выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

3 класс

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебному предмету, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»
- навыки оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
- этические чувства на основе анализа поступков одноклассников и собственных поступков;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения; положительной адекватной самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- установки в поведении на принятые моральные нормы;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу,
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя и самостоятельно.
- действовать самостоятельно при разрешении проблемно-творческих ситуаций в учебной и внеурочной деятельности, а также в повседневной жизни,

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в собственные действия и коллективную деятельность

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- проводить сравнение по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- осуществлять разносторонний анализ объекта;
- представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями;
- проводить аналогию и на ее основе строить и проверять выводы по аналогии;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять разносторонний анализ объекта;
- проводить классификацию объектов, самостоятельно строить выводы на основе классификации;
- обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов); выполнять эмпирические обобщения и простейшие теоретические обобщения
- проводить аналогию и на ее основе строить и проверять выводы по аналогии;

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- расширять свои представления об изучаемом предмете и других науках;
- строить дедуктивные и индуктивные рассуждения, рассуждения по аналогии; устанавливать причинно-следственные и другие отношения между изучаемыми понятиями и явлениями;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами, используя для этого речевые и другие коммуникативные средства,
- допускать существование различных точек зрения, ориентироваться на позицию партнера в общении, уважать чужое мнение;
- свободно владеть правилами вежливости в различных ситуациях;
- активно проявлять себя в коллективной работе, понимая важность своих действий для конечного результата;

Обучающийся получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и соотносить ее с позициями партнеров для выработки совместного решения;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

Предметные результаты.

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- определять:

- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега;
 - разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
 - разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
 - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
 - использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

4 класс

Личностные результат

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов

требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнера;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
 - разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
 - разновидности подтягиваний, лазаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- уметь правильно:
 - распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;
 - сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
 - использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
 - приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

2. Содержание учебного предмета « Физическая культура»

1 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Элементы спортивных единоборств.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость

2 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекал в сторону в группировке из стойки на коленях.

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать

на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол): подвижные игры с элементами баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

Передвижения на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

3 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.);

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекал вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и

общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки).

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км.

4 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов; выполнение под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекал вперед в упор присев, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках; круговой перекал влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью

(мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

Льжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; **эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.**

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Передвижение на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты

общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ «День Здоровья»;	1
2.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения.	1
3.	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места	1
4.	Тест: Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты	1
6.	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
7.	Скоростной бег до 20 м. Эстафеты.	1
8.	Тест: Челночный бег 3x10м. Метание мяча.	1
9.	Тест: Метание мяча на дальность.	1
10.	Эстафеты.	1
11.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением.	1
12.	Равномерный бег до 6 минут.	1
13.	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.	1
14.	Бег на 1000 м. Эстафеты.	1

15.	Тест: бег 1000м	1
16.	Равномерный бег до 6 минут. Бег под гору.	1
17.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий.	1
18.	Бег на местности.	1
19.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1
20.	Тест: Кросс до 6 мин.	1
21.	Правила ТБ. Правила и организация игры пионербол.	1
22.	Стойки и передвижение игрока.	1
23.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
24.	Игра по упрощенным правилам.	1
25.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
26.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
27.	Тест: Игра по упрощенным правилам	1
28.	Тактика свободного нападения.	1
29.	Игра по упрощенным правилам.	1
30.	Эстафеты. Двухсторонние игры до 15 мин.	1
31.	Тест: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
32.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
33.	Правила ТБ. Правила и организация игры.	1
34.	Стойка и передвижение игрока.	1
35.	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
36.	Развитие координационных способностей.	1
37.	Тест: Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
38.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1
39.	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1
40.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
41.	Стойка и передвижение игрока.	1
42.	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
43.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1
44.	Развитие координационных способностей.	1
45.	Развитие координационных способностей.	1
46.	Передача мяча в двойках.	1
47.	Тест: Игра по упрощённым правилам.	1
48.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
49.	ОРУ на месте без предметов.	1
50.	ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь».	1
51.	Тест: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1

52.	Развитие силовых способностей.	1
53.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1
54.	Выполнение на технику ОРУ.	1
55.	Тест: на гибкость, пресс.	1
56.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
57.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
58.	ОРУ с предметом.	1
59.	ОРУ с предметом.	1
60.	Эстафеты.	1
61.	Тест: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
62.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
63.	Инструктаж по ТБ	1
64.	Прохождение дистанции до 600 м	1
65.	Спуск, подъем в гору	1
66.	Попеременный двушажный ход	1
67.	Прохождение дистанции до 500 м	1
68.	Тест: Прохождение дистанции до 200 м	1
69.	Спуски и подъемы	1
70.	Спуски и подъемы	1
71.	Коньковый ход	1
72.	Спуски и подъемы	1
73.	Эстафета на лыжах	1
74.	Прохождение дистанции до 500 м	1
75.	Эстафета на лыжах	1
76.	Тест: Прохождение дистанции до 500 м	1
77.	Переход с хода на ход	1
78.	Инструктаж по ТБ.	1
79.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
80.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения	1
81.	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
82.	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
83.	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	1
84.	Тест: Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1
85.	Тест: Бег 30 м. Высокий старт 15 м	1
86.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
87.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
88.	Метание теннисного мяча.	1
89.	Метание теннисного мяча с 7 шагов на заданное расстояние.	1
90.	Тест: Метание теннисного мяча с 7 шагов на дальность. ОРУ.	1

91.	Специальные беговые упражнения.	1
92.	Специальные беговые упражнения.	1
93.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
94.	Равномерный бег до 6 минут. Бег в гору. Терминология кроссового бега	1
95.	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
96.	Равномерный бег от 6 минут. Развитие выносливости.	1
97.	Тест: Бег на 1000 м. Эстафеты.	1
98.	Тест: бег 1000м. Эстафеты.	1
99.	Тест: Равномерный бег до 6 минут.	1

2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ «День Здоровья»;	1
2.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения.	1
3.	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места	1
4.	Тест: Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты	1
6.	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
7.	Скоростной бег до 20 м. Эстафеты.	1
8.	Тест: Челночный бег 3х10м. Метание мяча.	1
9.	Тест: Метание мяча на дальность.	1
10.	Эстафеты.	1
11.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением.	1
12.	Равномерный бег до 6 минут.	1
13.	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.	1
14.	Бег на 1000 м. Эстафеты.	1
15.	Тест: бег 1000м	1
16.	Равномерный бег до 6 минут. Бег под гору.	1
17.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий.	1
18.	Бег на местности.	1
19.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1
20.	Тест: Кросс до 6 мин.	1
21.	Правила ТБ. Правила и организация игры пионербол.	1
22.	Стойки и передвижение игрока.	1
23.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
24.	Игра по упрощенным правилам.	1
25.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
26.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных	1

	элементов в парах.	
27.	Тест: Игра по упрощенным правилам	1
28.	Тактика свободного нападения.	1
29.	Игра по упрощенным правилам.	1
30.	Эстафеты. Двухсторонние игры до 15 мин.	1
31.	Тест: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
32.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
33.	Правила ТБ. Правила и организация игры.	1
34.	Стойка и передвижение игрока.	1
35.	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
36.	Развитие координационных способностей.	1
37.	Тест: Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
38.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1
39.	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1
40.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
41.	Стойка и передвижение игрока.	1
42.	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
43.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1
44.	Развитие координационных способностей.	1
45.	Развитие координационных способностей.	1
46.	Передача мяча в двойках.	1
47.	Тест: Игра по упрощенным правилам.	1
48.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
49.	ОРУ на месте без предметов.	1
50.	ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь».	1
51.	Тест: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
52.	Развитие силовых способностей.	1
53.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1
54.	Выполнение на технику ОРУ.	1
55.	Тест: на гибкость, пресс.	1
56.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
57.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
58.	ОРУ с предметом.	1
59.	ОРУ с предметом.	1
60.	Эстафеты.	1
61.	Тест: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
62.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
63.	Инструктаж по ТБ	1

Приложение к ООП НОО МАОУ «СОШ№11»
г. Усть-Илимска, Иркутской области

64.	Прохождение дистанции до 600 м	1
65.	Спуск, подъем в гору	1
66.	Попеременный двушажный ход	1
67.	Прохождение дистанции до 500 м	1
68.	Тест: Прохождение дистанции до 200 м	1
69.	Спуски и подъемы	1
70.	Спуски и подъемы	1
71.	Коньковый ход	1
72.	Спуски и подъемы	1
73.	Эстафета на лыжах	1
74.	Прохождение дистанции до 500 м	1
75.	Эстафета на лыжах	1
76.	Тест: Прохождение дистанции до 500 м	1
77.	Переход с хода на ход	1
78.	Инструктаж по ТБ.	1
79.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
80.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения	1
81.	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
82.	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
83.	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	1
84.	Тест: Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1
85.	Тест: Бег 30 м. Высокий старт 15 м	1
86.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
87.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
88.	Метание теннисного мяча.	1
89.	Метание теннисного мяча с 7 шагов на заданное расстояние.	1
90.	Тест: Метание теннисного мяча с 7 шагов на дальность. ОРУ.	1
91.	Специальные беговые упражнения.	1
92.	Специальные беговые упражнения.	1
93.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
94.	Равномерный бег до 6 минут. Бег в гору. Терминология кроссового бега	1
95.	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
96.	Равномерный бег от 6 минут. Развитие выносливости.	1
97.	Тест: Бег на 1000 м. Эстафеты.	1
98.	Тест: бег 1000м. Эстафеты.	1
99.	Тест: Равномерный бег до 6 минут.	1
100.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
101.	Равномерный. Развитие выносливости.	1
102.	Равномерный. Развитие выносливости.	1

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ «День Здоровья»;	1
2.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения.	1
3.	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места	1
4.	Тест: Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты	1
6.	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
7.	Скоростной бег до 20 м. Эстафеты.	1
8.	Тест: Челночный бег 3х10м. Метание мяча.	1
9.	Тест: Метание мяча на дальность.	1
10.	Эстафеты.	1
11.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением.	1
12.	Равномерный бег до 6 минут.	1
13.	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.	1
14.	Бег на 1000 м. Эстафеты.	1
15.	Тест: бег 1000м	1
16.	Равномерный бег до 6 минут. Бег под гору.	1
17.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий.	1
18.	Бег на местности.	1
19.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1
20.	Тест: Кросс до 6 мин.	1
21.	Правила ТБ. Правила и организация игры пионербол.	1
22.	Стойки и передвижение игрока.	1
23.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
24.	Игра по упрощенным правилам.	1
25.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
26.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
27.	Тест: Игра по упрощенным правилам	1
28.	Тактика свободного нападения.	1
29.	Игра по упрощенным правилам.	1
30.	Эстафеты. Двухсторонние игры до 15 мин.	1
31.	Тест: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
32.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
33.	Правила ТБ. Правила и организация игры.	1
34.	Стойка и передвижение игрока.	1
35.	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
36.	Развитие координационных способностей.	1

Приложение к ООП НОО МАОУ «СОШ№11»
г. Усть-Илимска, Иркутской области

37.	Тест: Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
38.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1
39.	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1
40.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
41.	Стойка и передвижение игрока.	1
42.	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
43.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1
44.	Развитие координационных способностей.	1
45.	Развитие координационных способностей.	1
46.	Передача мяча в двойках.	1
47.	Тест: Игра по упрощённым правилам.	1
48.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
49.	ОРУ на месте без предметов.	1
50.	ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь».	1
51.	Тест: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
52.	Развитие силовых способностей.	1
53.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1
54.	Выполнение на технику ОРУ.	1
55.	Тест: на гибкость, пресс.	1
56.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
57.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
58.	ОРУ с предметом.	1
59.	ОРУ с предметом.	1
60.	Эстафеты.	1
61.	Тест: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
62.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
63.	Инструктаж по ТБ	1
64.	Прохождение дистанции до 600 м	1
65.	Спуск, подъем в гору	1
66.	Попеременный двушажный ход	1
67.	Прохождение дистанции до 500 м	1
68.	Тест: Прохождение дистанции до 200 м	1
69.	Спуски и подъемы	1
70.	Спуски и подъемы	1
71.	Коньковый ход	1
72.	Спуски и подъемы	1
73.	Эстафета на лыжах	1
74.	Прохождение дистанции до 500 м	1
75.	Эстафета на лыжах	1

76.	Тест: Прохождение дистанции до 500 м	1
77.	Переход с хода на ход	1
78.	Инструктаж по ТБ.	1
79.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
80.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения	1
81.	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
82.	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
83.	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	1
84.	Тест: Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1
85.	Тест: Бег 30 м. Высокий старт 15 м	1
86.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
87.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
88.	Метание теннисного мяча.	1
89.	Метание теннисного мяча с 7 шагов на заданное расстояние.	1
90.	Тест: Метание теннисного мяча с 7 шагов на дальность. ОРУ.	1
91.	Специальные беговые упражнения.	1
92.	Специальные беговые упражнения.	1
93.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
94.	Равномерный бег до 6 минут. Бег в гору. Терминология кроссового бега	1
95.	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
96.	Равномерный бег от 6 минут. Развитие выносливости.	1
97.	Тест: Бег на 1000 м. Эстафеты.	1
98.	Тест: бег 1000м. Эстафеты.	1
99.	Тест: Равномерный бег до 6 минут.	1
100.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
101.	Равномерный. Развитие выносливости.	1
102.	Равномерный. Развитие выносливости.	1

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ «День Здоровья»;	1
2.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения.	1
3.	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места	1
4.	Тест: Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты	1
6.	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
7.	Скоростной бег до 20 м. Эстафеты.	1
8.	Тест: Челночный бег 3x10м. Метание мяча.	1

Приложение к ООП НОО МАОУ «СОШ№11»
г. Усть-Илимска, Иркутской области

9.	Тест: Метание мяча на дальность.	1
10.	Эстафеты.	1
11.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением.	1
12.	Равномерный бег до 6 минут.	1
13.	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.	1
14.	Бег на 1000 м. Эстафеты.	1
15.	Тест: бег 1000м	1
16.	Равномерный бег до 6 минут. Бег под гору.	1
17.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий.	1
18.	Бег на местности.	1
19.	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1
20.	Тест: Кросс до 6 мин.	1
21.	Правила ТБ. Правила и организация игры пионербол.	1
22.	Стойки и передвижение игрока.	1
23.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
24.	Игра по упрощенным правилам.	1
25.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
26.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
27.	Тест: Игра по упрощенным правилам	1
28.	Тактика свободного нападения.	1
29.	Игра по упрощенным правилам.	1
30.	Эстафеты. Двухсторонние игры до 15 мин.	1
31.	Тест: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
32.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
33.	Правила ТБ. Правила и организация игры.	1
34.	Стойка и передвижение игрока.	1
35.	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
36.	Развитие координационных способностей.	1
37.	Тест: Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
38.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1
39.	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1
40.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
41.	Стойка и передвижение игрока.	1
42.	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
43.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1
44.	Развитие координационных способностей.	1
45.	Развитие координационных способностей.	1
46.	Передача мяча в двойках.	1

47.	Тест: Игра по упрощённым правилам.	1
48.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
49.	ОРУ на месте без предметов.	1
50.	ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь».	1
51.	Тест: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
52.	Развитие силовых способностей.	1
53.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1
54.	Выполнение на технику ОРУ.	1
55.	Тест: на гибкость, пресс.	1
56.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
57.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
58.	ОРУ с предметом.	1
59.	ОРУ с предметом.	1
60.	Эстафеты.	1
61.	Тест: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
62.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
63.	Инструктаж по ТБ	1
64.	Прохождение дистанции до 600 м	1
65.	Спуск, подъем в гору	1
66.	Попеременный двушажный ход	1
67.	Прохождение дистанции до 500 м	1
68.	Тест: Прохождение дистанции до 200 м	1
69.	Спуски и подъемы	1
70.	Спуски и подъемы	1
71.	Коньковый ход	1
72.	Спуски и подъемы	1
73.	Эстафета на лыжах	1
74.	Прохождение дистанции до 500 м	1
75.	Эстафета на лыжах	1
76.	Тест: Прохождение дистанции до 500 м	1
77.	Переход с хода на ход	1
78.	Инструктаж по ТБ.	1
79.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
80.	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения	1
81.	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
82.	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
83.	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	1
84.	Тест: Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1

85.	Тест: Бег 30 м. Высокий старт 15 м	1
86.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
87.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
88.	Метание теннисного мяча.	1
89.	Метание теннисного мяча с 7 шагов на заданное расстояние.	1
90.	Тест: Метание теннисного мяча с 7 шагов на дальность. ОРУ.	1
91.	Специальные беговые упражнения.	1
92.	Специальные беговые упражнения.	1
93.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
94.	Равномерный бег до 6 минут. Бег в гору. Терминология кроссового бега	1
95.	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
96.	Равномерный бег от 6 минут. Развитие выносливости.	1
97.	Тест: Бег на 1000 м. Эстафеты.	1
98.	Тест: бег 1000м. Эстафеты.	1
99.	Тест: Равномерный бег до 6 минут.	1
100.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
101.	Равномерный. Развитие выносливости.	1
102.	Равномерный. Развитие выносливости.	1

4. Материально-техническое обеспечение

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.
Материально-техническое обеспечение учебного процесса представлено на сайте школы (размещены на сайте школы <http://www.sc11.ru> «Сведения об образовательной организации/ Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.