


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа № 1

СОГЛАСОВАНО.

Руководитель ШМО

Бывальцева Е.А. 

Протокол №1 заседания ШМО
от «30»08.2023г.

ПРИНЯТО НА
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОВЕТЕ.

Протокол №
от «31»08.2023г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета «Физическая культура»

Уровень общего образования **Начальное общее образование**

Класс/классы 3а,3б,3в,3г,4а,4б,4в

Педагог/ги Бывальцева Е.А., Дзюин Р.А., Певень М.Г.

Учебный год реализации программы 2023 - 2024

Количество часов по учебному плану всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

Часы учебного плана (обязательная часть) 102ч.

Часы из части, формируемой участниками образовательных отношений

Планирование составлено на основе ООП НОО МБОУ Игринской СОШ №1, ООП ООО МБОУ Игринской СОШ №1, ООП СОО МБОУ Игринской СОШ №1

Учебник «Физическая культура ФГОС 1-4 класс» для общеобразовательных учреждений, Автор В.И. Лях, А.А. Зданевич АО Издательство «Просвещение»2016 г.

Рабочую программу составил (и) Бывальцева Е.А.

Игра, 2023г.

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

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

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

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

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

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее

бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации

физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание обучения в 3 классе.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

Содержание обучения в 4 классе.

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление

мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Целевые приоритеты воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования:

В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе

педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с учебником.
- Работа с научно-популярной литературой.
- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Систематизация учебного материала.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Просмотр учебных фильмов.
- Анализ графиков, таблиц, схем.
- Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

- Работа с раздаточным материалом.

- двигательная деятельность,
- спортивные состязания,
- самостоятельные спортивные игры и упражнения.

Планирование .

3

класс

Раздел/ название	Количество часов для изучения	№ урока	Тема урока	Дата по плану
Легкая атлетика	12	1.	Вводный инструктаж ИОТ№ 2.05-04.2020г. ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег с высокого старта. Подвижная игра «Салки».	1
		2.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег с низкого старта, бег по прямой	1
		3.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Техника бега на 30м., 60 м. техника прыжка в длину с места.	1
		4.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на 30 м., 60 м. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.	2
		5.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Техника челночного бега, бег на выносливость.	2
		6.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Челночный бег 3x10 м. на результат.	2
		7.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег 6 мин., круговая эстафета техника прыжков в высоту.	3
		8.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Круговая эстафета. Прыжок в высоту.	3
		9	ИОТ № 209.05-03.2020г. Техника метания малого мяча.	3
		10	ИОТ № 209.05-03.2020г. Метание мяча с места и с разбега.	4
		11	ИОТ № 209.05-03.2020г. Метание мяча(вертикальная цель).	4
		12	ИОТ № 209.05-03.2020г. Метание мяча (на дальность).	4
Подвиж ные игры	27	13	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ловля, передача мяча двумя руками от груди на месте.	5
		14	ИОТ № 211.05-03.2020г. Техника ловли и передачи мяча на месте.	5
		15	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ловля и передача мяча на месте.	5

	П,И «Мяч ловцу».	
16	ИОТ № 211.05-03.2020г. Бросок мяча двумя руками от груди.	6
17	ИОТ № 211.05-03.2020г. Бросок мяча двумя руками от груди с шагом П.И «Попади в цель».	6
18	ИОТ № 211.05-03.2020г. Техника ведения мяча в движении.	6
19	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ведение мяча в движении.	7
20	ИОТ № 211.05-03.2020г. Остановка прыжком (техника).	7
21	ИОТ № 211.05-03.2020г. Остановки прыжком.	7
22	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	8
23	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ведения мяча с изменением направления. П.и «Пустое место»	8
24	ИОТ № 211.05-03.2020г. Правила игры б\б учебная игра.	8
25	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Прыжок за прыжком» Эстафеты с обручами.	9
26	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игры «Вызов номеров», «удочка ». Эстафеты с палками.	9
27	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	9
28	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	10
29	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	10
30	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ведение футбольного мяча. П,И «попади в цель».	10
31	ИОТ № 211.05-03.2020г. Удар по неподвижному мячу Остановка катящегося мяча.	11
32	ИОТ № 211.05-03.2020г. Стойки и перемещение волейболиста.	11
33	ИОТ № 211.05-03.2020г. Техника приема мяча снизу, передача мяча сверху двумя руками. Подъём ног на шведской стенке.	11
34	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передача мяча сверху двумя руками. Подтягивание.	12

		35	ИОТ № 211.05-03.2020г. Приём мяча снизу. Передача мяча.	12
		36	ИОТ № 211.05-03.2020г. Техники передачи мяча сверху двумя руками.	12
		37	ИОТ № 211.05-03.2020г. Техника подачи мяча снизу кулаком. Игра «Пионербол».	13
		38	ИОТ № 211.05-03.2020г. Техника подачи мяча снизу кулаком. Игра "Пионербол".	13
		39	ИОТ № 211.05-03.2020г. Подача мяча. Приседания.	13
Лыжная подготовка	27	40	ИОТ № 210.05-03.2020г. Температурный режим. Техника скользящего шага.	14
		41	ИОТ № 210.05-03.2020г. Скользящий шаг, поворот переступанием.	14
		42	ИОТ № 210.05-03.2020г. Скользящий шаг подвижные игры на лыжах.	14
		43	ИОТ № 210.05-03.2020г. Техника попеременного двухшажного хода, спуск в средней и высокой стойке.	15
		44	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуск в средней и высокой стойке. Техника попеременного двухшажного хода.	15
		45	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск в средней и высокой стойке.	15
		46	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуск в средней и высокой стойке. Попеременный двухшажный ход с палками.	16
		47	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный хода.	16
		48	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуск в средней и высокой стойке.	16
		49	ИОТ № 210.05-03.2020г. Техника одновременного бесшажного хода, подъем елочкой.	17
				50
		51	ИОТ № 210.05-03.2020г. Бесшажный хода. Подъём ёлочкой.	17
		52	ИОТ № 210.05-03.2020г. Техника подъёма « ёлочкой».	18
		53	ИОТ № 210.05-03.2020г. Техника одновременного двухшажного хода, торможение плугом. Подъём « ёлочкой».	18

		54	ИОТ № 210.05-03.2020г. Техника одновременного двухшажного хода, торможение плугом.	18
		55	ИОТ № 210.05-03.2020г. Двухшажный ход, торможение плугом.	19
		56	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный двухшажный ход, торможение плугом.	19
		57	ИОТ № 210.05-03.2020г. Торможение плугом. Техника одновременного двухшажного хода.	19
		58	ИОТ № 210.05-03.2020г. Подвижные игры на лыжах. Техника торможения плугом.	20
		59	ИОТ № 210.05-03.2020г. Переход с попеременного на одновременный ход и наоборот.	20
		60	ИОТ № 210.05-03.2020г. Подвижные игры. Техники попеременного и одновременного хода.	20
		61	ИОТ № 210.05-03.2020г. Техники попеременного и одновременного хода.	21
		62	ИОТ № 210.05-03.2020г. Эстафеты. Техника перехода с одновременного на попеременный ход.	21
		63	ИОТ № 210.05-03.2020г. Дистанции в среднем темпе (2 км.).	21
		64	ИОТ № 210.05-03.2020г. Прохождение 1 км. Подвижные игры.	22
		65	ИОТ № 210.05-03.2020г. Соревнования по лыжным гонкам.	22
		66	ИОТ № 52-2016г. Контрольная работа. Контроль за состоянием организма по ЧСС.	22
проект	2	67	ИОТ № 210.05-03.2020г. Игры и развлечения в зимнее время года. Проект.	23
		68	ИОТ № 210.05-03.2020г. Проект.	23
гимнастика	18	69	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, строевые упражнения.	23
		70	ИОТ № 208.05-03.2020г. Строевые упражнения Акробатика.	24
		71	ИОТ № 208.05-03.2020г. Кувырок назад. П,И «Космонавты».	24
		72	ИОТ № 208.05-03.2020г. Подъём туловища из положения, лёжа на спине.	24

	73	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, перекат назад, стойка на лопатках.	25
	74	ИОТ № 208.05-03.2020г. Комбинация из разученных элементов.	25
	75	ИОТ № 208.05-03.2020г. Перестроения. Акробатика.	25
	76	ИОТ № 208.05-03.2020г. Комбинация. П,И «Белые медведи».	26
	77	ИОТ № 208.05-03.2020г. Висы, упоры, лазания по гимнастической скамье.	26
	78	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазание по гимнастической стенке.	26
	79	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазание по наклонной скамье.	27
	80	ИОТ № 208.05-03.2020г. Полоса препятствий, подтягивание.	27
	81	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазание по наклонной скамье в упоре присев.	27
	82	ИОТ № 208.05-03.2020г. Техника опорного прыжка.	28
	83	ИОТ № 208.05-03.2020г. Техника приземления в опорном прыжке.	28
	84	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок .Подвижные игры.	28
	85	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазание по канату в 3 приёма П,И «Снайперы».	29
	86	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазание по канату в 3 приёма.	29
Легкая атлетика	87	ИОТ № 209.05-03.2020г. Прыжки в высоту.	29
	88	ИОТ № 209.05-03.2020г. Прыжки в высоту. П,И «Удочка».	30
	89	ИОТ № 209.05-03.2020г. Техника прыжка в длину с места.	30
	90	ИОТ № 209.05-03.2020г. Прыжка в длину с места. Эстафеты.	30
	91	ИОТ № 209.05-03.2020г. Оценивание прыжка в длину с разбега на результат. Эстафеты.	31
	92	ИОТ № 209.05-03.2020г. Техника бега на 30м., 60 м., бег с низкого старта.	31
	93	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег на скорость (30 м., 60 м. с	31

			низкого старта). Техники бега с низкого старта.	
		94	ИОТ № 209.05-03.2020г. Прыжки. Оценивание бега на 30 м. и на 60 м. на результат.	32
		95	ИОТ № 209.05-03.2020г. Техника челночного бега, бег на выносливость. П.и «Охотники и утки».	32
		96	ИОТ № 209.05-03.2020г. Оценивание челночного бега. Бег 1 км.	32
		97	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег 6 мин. на результат, круговая эстафета.	33
		98	ИОТ № 209.05-03.2020г. Круговая эстафета. Развитие выносливости. П.и. «Быстро и точно».	33
		99	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег по пересечённой местности.	33
		100	ИОТ № 209.05-03.2020г. Эстафеты, Подвижная игра «Лапта».	34
плавание	2	101	ИОТ № 209.05-03.2020г. История возникновения и развития плавания. Подвижные игры.	34
		102	ИОТ № 209.05-03.2020г. Метание мяча на результат в вертикальную цель. Безопасное поведение на воде и близи водоёмов.	34

4

класс

Раздел/ название	Количество часов для изучения	№ урока	Тема урока	Дата по плану
Легкая атлетика	12	1.	Вводный ИОТ № 2.05-04.2020г. ИОТ № 209.05-03.2020г. Подвижные игра «Вызов по номерам». Прыжки в длину с мест.	1
		2.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на короткие дистанции 30 м. и прыжки в длину с места.	1
		3.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на короткие дистанции 30 м.,60 метров, игра в футбол, кроссовая подготовка.	1
		4.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на короткие дистанции 60 метров, игра в футбол.	2
		5.	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег на короткие дистанции 60 метров, прыжок в длину с разбега.	2
		6.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Прыжок в длину с разбега,	2

			метание малого мяча П.и «Волк во рву».	
		7.	ИОТ № 209.05-03.2020г. Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	3
		8.	ИОТ №051-2016г. Метание малого мяча, бег на выносливость. П.игра «Пустое место».	3
		9	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на выносливость 1000м.	3
		10	ИОТ № 209.05-03.2020г. Русская лапта. Удары битой по мячу. Расстановка.	4
		11	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на выносливость 6-минутный бег, русская лапта.	4
		12	ИОТ № 209.05-03.2020г. Метание из различных положений на дальность и в цель.	4
Подвижные игры (баскетбол, волейбол)	36ч	13	ИОТ № 211.05-03.2020г. Стойка, перемещение игрока, повороты на месте.	5
		14	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах.	5
		15	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте.	5
		16	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении.	6
		17	ИОТ №053-2016г. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; с изменением направления движения и скорости.	6
		18	ИОТ № 211.05-03.2020г. Броски мяча двумя руками от груди с места. П.и «гонка мячей по кругу».	6
		19	ИОТ № 211.05-03.2020г. Броски мяча двумя руками от груди с места.	7
		20	ИОТ № 211.05-03.2020г. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.	7
		21	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	7
		22	ИОТ №053-2016г. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении. Бросок от плеча.	8
		23	ИОТ № 211.05-03.2020г. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – бросок одной рукой от головы	8

	после двух шагов.	
24	ИОТ № 211.05-03.2020г. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы.	8
25	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ведение мяча различными способами. Повороты на месте.	9
26	ИОТ № 211.05-03.2020г. Повороты на месте.	9
27	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ведение мяча различными способами. Повороты на месте. П.и «Овладей мячом»	9
28	ИОТ № 211.05-03.2020г. Броски мяча двумя руками от груди в кольцо и передачи.	10
29	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передачи. Броски мяча двумя руками от груди в кольцо.	10
30	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игра по упрощенным правилам.	10
31	ИОТ № 211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху. Стойка игрока.	11
32	ИОТ № 211.05-03.2020г. Стойки игрока, прием и передача мяча сверху.	11
33	ИОТ № 211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу. П,И «Снайперы».	11
34	ИОТ № 211.05-03.2020г. Перемещение, стойки игрока, прием и передача мяча сверху.	12
35	ИОТ № 211.05-03.2020г. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	12
36	ИОТ № 211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу.	12
37	ИОТ № 211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу П.и «Охотники и утки».	13
38	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передача мяча сверху и снизу через сетку.	13
39	ИОТ № 211.05-03.2020г. П.и «Пионербол». Прием мяча сверху и снизу.	13
40	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передача мяча сверху и снизу. Подвижная игра «Пионербол».	14
41	ИОТ № 211.05-03.2020г. Нижняя прямая подача в парах.	14
42	ИОТ № 211.05-03.2020г. Нижняя прямая подача в парах, через сетку.	14

		43	ИОТ № 211.05-03.2020г. Прямая нижняя подача в парах и через сетку.	15
		44	ИОТ № 211.05-03.2020г. Учебная игра «Пионербол».	15
		45	ИОТ № 211.05-03.2020г. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	15
		46	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игра с элементами волейбола «Пионербол».	16
		47	ИОТ № 211.05-03.2020г. Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	16
		48	ИОТ № 211.05-03.2020г. Учебная игра « Волейбол».	16
Лыжная подготовка	23	49	Повторный ИОТ № 2.05-04.2020г. ИОТ № 210.05-03.2020г. Первая помощь при травмах и обморожении.	17
		50	ИОТ № 210.05-03.2020г. Скользящий шаг. П.и. «Самокат».	17
		51	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	17
		52	ИОТ № 210.05-03.2020г. Скользящий шаг. Попеременный двухшажныйход. П,И «К своим флажкам».	18
		53	ИОТ № 210.05-03.2020г. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход с ускорением.	18
		54	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	18
		55	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный бесшажныйход. Прохождение дистанции 1 км.	19
		56	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный бесшажный Попеременный двухшажный ход.	19
		57	ИОТ № 210.05-03.2020г. Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход.	19
		58	ИОТ № 210.05-03.2020г. Эстафеты. Одновременный одношажный ход.	20
		59	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах.	20
		60	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1.5км.	20
		61	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах.	21
		62	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуск в средней стойке.	21

		Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.	
		63 ИОТ № 210.05-03.2020г. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	21
		64 ИОТ № 210.05-03.2020г. Эстафеты. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	22
		65 ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	22
		66 ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременные хода. Спуск в низкой стойке.	22
		67 ИОТ № 210.05-03.2020г. Игры на лыжах. Одновременные ходы.	23
		68 ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременные ходы. Эстафеты.	23
		69 ИОТ № 210.05-03.2020г. Повторение изученных ходов. Повороты переступанием.	23
		70 ИОТ № 210.05-03.2020г. Проектная деятельность.	24
		71 ИОТ № 210.05-03.2020г. Проект.	24
гимнастка	18	72 ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатические упражнения : кувырки.	24
		73 ИОТ № 208.05-03.2020г. Строевые упражнения. Кувырки,	25
		74 ИОТ № 208.05-03.2020г. Перекаты, кувырки. Элементы строя.	25
		75 ИОТ № 208.05-03.2020г. Силовая подготовка, ОФП.	25
		76 ИОТ № 208.05-03.2020г. Круговая тренировка. П.и «Удочка».	26
		77 ИОТ № 208.05-03.2020г. Стойка на руках у стенки (м), переворот в сторону (колесо).	26
		78 ИОТ № 208.05-03.2020г. Переворот в сторону(колесо).Акробатические элементы.	26
		79 ИОТ № 208.05-03.2020г. Стойка на руках у стенки, переворот в сторону(колесо).	27
		80 ИОТ № 208.05-03.2020г. Длинный кувырок вперед , кувырок назад в «полушпагат».	27
		81 ИОТ № 208.05-03.2020г. Кувырок прыжком, Канат.	27
		82 ИОТ № 208.05-03.2020г. Канат, сойка на голове (м), мост(д), развитие гибкости.	28

		83	ИОТ № 208.05-03.2020г. Бревно, канат, развитие гибкости.	28
		84	ИОТ № 208.05-03.2020г. Стойка на голове (м), мост(д). Бревно, канат.	28
		85	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок, равновесие.	29
		86	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок, равновесие, П,И «Прыжок за прыжком».	29
		87	ИОТ № 208.05-03.2020г. Равновесие, опорный прыжок.	29
		88	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок, развитие силы, Упражнения для мышц брюшного пресса.	30
		89	ИОТ № 208.05-03.2020г. Сгибание и разгибание рук в упоре, Упражнения для мышц брюшного пресса.	30
Л.атлетика	13	90	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на короткие дистанции,30м. ГТО.	30
		91	ИОТ № 209.05-03.2020г. Специальные Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	31
		92	ИОТ № 209.05-03.2020г. Высокий старт с ускорением. Бег 60 метров.	31
		93	ИОТ № 209.05-03.2020г. Прыжок с места, игра в футбол.	31
		94	ИОТ № 209.05-03.2020г. Челночный бег 3х10 игра в футбол.	32
		95	ИОТ № 209.05-03.2020г. Удары, передачи, остановка мяча. Футбол.	32
		96	ИОТ № 209.05-03.2020г. Многоскоки. Бег по пересечённой местности.	32
		97	ИОТ № 209.05-03.2020г. Спрыгивание и запрыгивание на возвышенность.	33
		98	ИОТ № 209.05-03.2020г. Метание мяча в цель. Челночный бег 3х10 .	33
		99	ИОТ № 209.05-03.2020г. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	33
		100	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на выносливость(1000м) П.и, «Белые медведи».	34
		101	ИОТ № 209.05-03.2020г. Стиль, история возникновения и развития плавания. Правила безопасного поведения на воде.	34
		102	ИОТ № 209.05-03.2020г. Специальные упражнения для	34

			изучения кроля на груди, спине. Спортивные игры.	
--	--	--	--	--

Контрольные нормативы и испытания для учащихся начальной школы.

		2класс			3класс			4 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м (сек)	М	6.0	6.6	7.1	5.7	6.2.	6.8	5.4	6.0	6.6
	Д	6.3	6.9	7.4	5.8	6.3	7.0	5.5	6.2	6.8
Бег 60 м (сек)	М							10,6	11,2	11,8
	Д							10,8	11,6	12,2
Бег 1000м (мин. сек.) Без учёта времени*	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег (3*10м)	М							9,0	9,6	10,5
	Д							9,5	10,2	10,8
Прыжок в длину с места	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
	Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
Прыжок в длину с разбега (см)	М	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
	Д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
Прыжок в высоту «перешагиванием»	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80
	Д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
Прыжок через скакалку (количество раз за 1 мин)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
	Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
Отжимание (количество раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
	Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
Подтягивание	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3
Метание теннисного мяча (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
	Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
Многоскок (8 прыжков)	М	12	10	8	13	11	9	15	14	13
	Д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
Подъём туловища лёжа на спине(кол-во раз)	М	23	21	19	25	23	21	28	25	23
	Д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
Подъём ног из положения виса на шведской стенке	М	4	3	2	5	3	2	6	4	2
	Д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке (сек)	М	6	4	2	7	5	3	8	6	4
	Д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
Приседания (количество раз за минуту)	М	40	38	36	42	40	38	44	42	40
	Д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Пистолет с опорой на 1 руку на правой и левой ноге (количество раз)	М	5	3	1	6	4	2	7	5	3
	Д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

Нормативы ГТО 1 ступень <http://frs24.ru/st/normy-gto-6-8-let/>

2 ступень <http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/>

3 ступень <http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/>

Кроссворд

https://docs.google.com/document/d/1e_WqGH8WklRuGTowyV2jSGrNuxcj9CJQ3pOHMTyqbWc/edit?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1C022lySByZ6KSvAywv9Vd-S-PaTMWD5S/view?usp=sharing>

2-4 класс (теория)

Темы:

1. Когда и как возникла ФК и спорт.
2. Современные Олимпийские игры.
3. Что такое физическая культура.
4. Твой организм
5. Основные части тела
6. Основные внутренние органы
7. Скелет
8. Мышцы.
9. Осанка
10. Сердце и кровеносные сосуды.
11. Органы чувств
12. Закаливание. Личная гигиена
13. Мозг и нервная система
14. Органы дыхания
16. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества
17. Вода и питьевой режим
18. Тренировка ума и характера
19. Спортивная одежда и обувь
20. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Дневник самоконтроля.

21. Первая помощь при травмах.
22. Легкая атлетика. Бег Прыжки.
23. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.
24. Гимнастика.
25. Утренняя гимнастика. Физкультминутка.
26. Акробатические упражнения.
27. Кувырки. Висы и упоры.
28. Упражнения в равновесии.
29. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки.
30. Правила поведения на занятиях гимнастикой.
31. Правила поведения во время подвижных игр.
32. Все на лыжи. Одежда лыжника.
33. Подъем, спуск на лыжах. Торможение «Плугом».
34. Попеременный двухшажный ход.

Проектная и учебно-исследовательская деятельность учащихся

Темы проектов 2-4 класс:

- Будь здоров!
- В гостях у гигиены.
- Виды спорта.
- Движение - это жизнь и здоровье.
- Зачем нужен спорт?
- Здоровый образ жизни.
- Зимние виды спорта.
- История возникновения скакалки.
- История мяча и игр с мячом.
- Мой любимый вид спорта.
- Подвижные игры.
- Разминка.
- Русские народные игры.
- Спорт в моей семье.
- Спорт и мы.
- Страна здоровья.
- Ты и твоё здоровье.
- Утренняя зарядка.