СОГЛАСОВАНА	РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО учителей гуманитарного цикла МАОУ гимназия № 21 города Тюмени	на заседании педагогического совета Протокол от 31.08.22 № 1	приказом директора МАОУ гимназия № 21 города Тюмени от 31.08.2022 № 108
Протокол от 29.08.2022 № 1		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1-4 классы

Тюмень, 2022

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
– 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;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- 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;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/не успешности 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;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *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;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

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;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *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;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие **1-й класс**, научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- выполнять комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие **2-й класс**, научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие **3-й класс,** научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие **4-й класс**, научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре (16 часов).

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни (12 часов).

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (8 часов).

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 часов).

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность (355 часов).

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Сдача норм ГТО.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении).

Спортивные игры (с элементами баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).

Формы и методы организации учебных занятий, виды учебной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1.Уроки физической культуры.

2.Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

3.Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

4.Занятия физическими упражнениями дома.

Большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа, она содействует углублению и расширению учебной работы по физическому воспитанию и проводится в виде игр, прогулок, экскурсий, походов, занятий в кружках, в форме спортивных развлечений, выступлений и праздников. Особое значение имеют различные формы занятий физическими упражнениями дома, в семье. Это гимнастика по радио, телевидению, видео фильмы, подвижные игры на воздухе, катание на санках, коньках, лыжах, велосипеде и т.д., а также домашних заданий, которые даются на уроках физической культуры.

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений.

Основные формы, используемые на уроках:

1.фронтальная

2.поточная

3.посменная

4. групповая

5.индивидуальная.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальны метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

1.Равномерный метод

2.Переменный метод

3.Повторный метод

4.Интервальный метод

5.Соревновательный метод

6.Игровой метод

7.Круговой метод

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций. На уроках физической культуры необходимо дифференцировать подход к учащимся (дозирование нагрузок). Если всему классу даётся одинаковое задание, надо ориентироваться на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем.

Одним из основных методов объяснения (словестный). Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - проводится в вопроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетаться с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Виды:

1 Физкультурно – оздоровительная.

2 Спортивно – оздоровительная

3 Прикладная.

Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если сам ученик сам рассказывает на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль. Который проводится один раз в год и распределяют по медицинским группам.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

1 класс

№п.п	Тема уроков	Кол-во часов
Знания о физической культуре.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке. Значение понятия «физическая культура».	1
Организация здорового образа жизни.		
2	Правильный режим дня, планирование для гимназиста 1-го класса.	1
Знания о физической культуре.		
3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке. Внешнее строение тела человека.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика.		
4	Первичный инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и строевые приемы.	1
5	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
6	С предметами: общеразвивающие упражнения с палкой.	1
7	Лазанье по гимнастической скамейке.	1
8	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1
9	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
10	Лазание по шведской стенке. Сдача норм ГТО	1
11	Висы на низкой гимнастической перекладине, спиной к гимнастической стенке.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.		
12	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1
13	Разновидность бега, правила бега.	1
14	Разновидность бега, правила бега.	1
15	Бег по прямой и с изменением направления.	1
16	Бег по прямой и с изменением направления.	1
17	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1
18	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1
19	Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег 3-10м. Метание мяча в цель.	1
20	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
21	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
22	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
23	Бег в равномерном темпе 2-4 мин.	1
24	Бег в равномерном темпе 2-4 мин.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры (с элементами баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).		
25	Техника безопасности на уроках, при проведении спортивных игр: баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса.	1
26	Развитие ловкости (волейбольным, футбольным мячами).	1
27	Развитие ловкости (теннисными мячами).	1
28	Развитие ловкости (баскетбольным мячом, воланом).	1
29	Спортивные игры с элементами владения мяча (волейбольного, футбольного) индивидуально.	1

30	Спортивные игры с элементами владения теннисного мяча, воланом индивидуально.	1
31	Спортивные игры с элементами владения баскетбольного мяча, воланом индивидуально.	1
32	Комбинированные эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении)		
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на свежем воздухе и в помещении.	1
34	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1
35	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1
36	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1
37	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
38	Подвижные игры с элементами метания.	1
39	Подвижные игры с мячами	1
40	Подвижные игры с мячами	1
41	Подвижные игры с волейбольными мячами	1
42	Подвижные игры с волейбольными мячами	1
43	Подвижные игры на внимание, координацию.	1
44	Подвижные игры на внимание, координацию.	1
45	Подвижные игры с волейбольными мячами	1
46	Подвижные игры с волейбольными мячами	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
47	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.		
48	Простейшие навыки контроля самочувствия (по субъективным признакам).	1
Знания о физической культуре.		
49	Связь физической культуры с трудовой (физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера).	1
Организация здорового образа жизни.		
50	Здоровое питание (режим, питания, правила здорового питания, полезные продукты).	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика.		
51	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения (строевые приемы).	1
52	Строевые упражнения (построения и перестроения).	1
53	Строевые приемы и строевые упражнения (на месте и в движении).	1
54	Строевые приемы и строевые упражнения (на месте и в движении).	1
55	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку.	1
56	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку.	1
57	Развитие равновесия и координации.	1
58	Развитие равновесия и координации.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
59	Физические упражнения для физкультминуток.	1
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.		
60	Оценка самочувствия по субъективным признакам.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка.		

61	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах.	1
62	Переноска и надевание лыж. Оказание первой помощи при обморожении.	1
63	Построение и перестроения на лыжах.	1
64	Построение и перестроения на лыжах.	1
65	Передвижение ступающим шагом без палок.	1
66	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение ступающим шагом с палками.	1
67	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
68	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
69	Прохождение дистанции ступающих шагом с палками и без.	1
70	Прохождение дистанции ступающих шагом с палками и без.	1
71	Прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без.	1
72	Прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без.	1
73	Прохождение дистанции на время. Сдача норм ГТО.	1
74	Прохождение дистанции на время.	1
Знания о физической культуре.		
75	Зарождение и развитие физической культуры, на примере народов Крайнего Севера.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры (с элементами баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).		
76	Техника безопасности на уроках, при проведении спортивных игр: баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса.	1
77	Развитие ловкости и координации (баскетбольными мячами).	1
78	Спортивные игры с элементами владения теннисного мяча, воланом индивидуально.	1
79	Комбинированные эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры (на улице).		
80	Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице.	1
81	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1
82	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1
83	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
84	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
85	Подвижные игры с элементами метания.	1
86	Подвижные игры с мячами.	1
87	Подвижные игры с мячами.	1
88	Подвижные игры с мячами.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.		
89	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1
90	Разновидность бега, правила бега.	1
91	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1
92	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1
93	Бег с ускорением до 30 м. Метание мяча в цель.	1
94	Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег 3-10м.	1
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
96	Бег в равномерном темпе 2-4 мин. Сдача норм ГТО.	1
97	Бег в равномерном темпе 2-4 мин.	1

Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
98	Упражнения для профилактики нарушения зрения (правила чтения).	1
Организация здорового образа жизни.		
99	Правила личной гигиены (гигиенические процедуры, как часть режима дня).	1

2 класс

№П.П	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов
1	**Знания о физической культуре.**	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1
2	**Организация здорового образа жизни**	Правильный режим дня.	1
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1
4		Бег в среднем темпе.	1
5		Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением.	1
6		Прыжки в длину с места.	1
7		Прыжки в длину с разбега 3–5 шагов.	1
8		Метание резинового мяча разными способами.	1
9		Метание малого мяча в цель.	1
10		Метание малого мяча на дальность с места. Сдача норм ГТО.	1
11		Челночный бег на полосе 3 × 10 м.	1
12	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
13	**Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол.**	Техника безопасности. Правила и элементы игры в баскетбол	1
14		Владение баскетбольным мячом. История развития подвижных игр.	1
15		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	1
16		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	1
17		Ведение мяча левой и правой руками в движении.	1
18		Передача мяча одной и двумя руками от груди	1
19		Передача мяча одной и двумя руками от груди	1
20		бросок мяча двумя руками из-за головы.	1
21		Приём мяча двумя руками	1
22		Приём мяча двумя руками.	1
23	**Организация здорового образа жизни.**	Профилактика нарушений зрения.	1
24	**Наблюдение за физическим**	Измерение длины и массы тела.	1

	развитием и физической подготовленностью.		
25	**Знания о физической культуре**	Скелет и мышцы человека.	1
26	**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при травмах.	1
27		Строевые упражнения и строевые приёмы.	1
28		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
29		С предметами: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
30		Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке.	1
31		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
32		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1
33		Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
34		Ползание по-пластунски.	1
35		Группировка. Перекаты.	1
36		Группировка. Перекаты.	1
37		Кувырок вперёд.	1
38		Кувырок вперёд.	1
39		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1
40		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1
41		Лазание по канату	1
42		Лазание по канату	1
43		Лазание по канату	1
44		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1
45		Ползание по-пластунски.	1
46	**Организация здорового образа жизни.**	Закаливание.	1
47	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**	Оценка основных двигательных качеств.	1
48	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
49		Осанка человека. Стопа человека.	1
50	**Лыжная подготовка**	Одежда, обувь, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности	1
51		Экипировка лыжника. Ступающий шаг.	1

52		ступающим шагом с палками.	1
53		ступающим шагом с палками.	1
54		Подъём на склон способом " лесенка ".	1
55		Подъём способом «лесенка». Торможение плугом.	1
56		Спуски в основной стойке.	1
57		Спуски в низкой стойке.	1
58		ступающий шаг без палок.	1
59		Проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.	1
60		Эстафеты	1
61		Скользящий шаг с палками.	1
62		Прохождение дистанции 1000м с учётом времени.	1
63		Скользящий шаг без палок. Сдача норм ГТО.	1
64		Повороты переступанием.	1
65		«Лыжный биатлон»	1
66		Контрольные нормативы по технике скользящего шага.	1
67	**Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол**	Техника безопасности и правила игры в волейбол.	1
68		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
69		Индивидуальная работа с мячом.	1
70		Владение мячом.	1
71		Бросок мяча в стену, после отскока ,ловля мяча.	1
72		Приём мяча двумя руками снизу.	1
73		Удержание мяча над собой.	1
74		Передача и ловля мяча в парах.	1
75		Передача и ловля мяча в парах.	1
76		Подача мяча махом.	1
77		Игра по упрощённым правилам «пионербол»	1
78	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Гибкость.	1
79	**Знания о физической культуре.**	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1
80-84	**Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры**	Игра: «Перестрелка».	5
85-88		Игра: «Мяч капитану».	4
89-93		Игра: «борьба за знамя».	5
94	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1
95-97		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	3
98		Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения.	1
99		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1
100		Прыжки в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
101		Метание малого мяча в цель.	1
102		Метание малого мяча на дальность с разбега	1

3 класс

№П/П	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов
1	**Знания о физической культуре.**	История физической культуры в Древнем мире. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1
2	**Организация здорового образа жизни**	Правильное питание.	1
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1
4		Беговые упражнения . (бег на короткие дистанции 10–30 м.	1
5		Основные фазы бега. Высокий старт.	1
6		Прыжки в длину с разбега.	1
7		Прыжки в длину с разбега.	1
8		Метание малого мяча в цель. Способы держания мяча, фазы метания.	1
9		Метание малого мяча в цель.	1
10		Метание малого мяча на дальность с разбега Сдача норм ГТО.	1
11		Метание малого мяча на дальность с разбега	1
12	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
13	**Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол.**	Техника безопасности . Правила и элементы игры в баскетбол	1
14		Владение баскетбольным мячом. История развития подвижных игр.	1
15-16		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	2
17		Ведение мяча левой и правой руками в движении.	1
18-19		Передача мяча одной и двумя руками от груди	2
20		бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди.	1
21-22		Приём мяча двумя руками	2
23	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для физкультминуток	1
24	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**	Измерение длины и массы тела.	1
25	**Знания о физической культуре**	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с	1

		военной деятельностью.	
26	**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при травмах.	1
27		Строевые упражнения и строевые приёмы.	1
28		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
29		С предметами: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
30		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1
31		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
32		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1
33		Висы на низкой гимнастической перекладине.	1
34		Ползание по-пластунски.	1
35		Стойка на лопатках	1
36		Группировка. Перекаты.	1
37-38		Кувырок вперёд.	1
39		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1
40		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1
41-43		Лазание по канату	1
44		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1
45		Ползание по-пластунски.	1
46	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1
47	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**	Оценка основных двигательных качеств.	1
48	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
49	**Знания о физической культуре.**	Физическая культура разных народов мира.	1
50	**Лыжная подготовка**	Одежда, обувь, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности	1
51		Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход.	1
52		Попеременный двушажный ход.	1
53		Попеременный двушажный ход.	1
54		Подъём на склон способом " ёлочка ".	1
55		Подъём способом «ёлочка» и «лесенка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.	1
56		Спуски в основной стойке.	1

57		Спуски в низкой стойке.	1
58		Разучивание техники конькового хода.	1
59		Проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.	1
60		Эстафеты	1
61		Коньковый ход.	1
62		Прохождение дистанции 1000м с учётом времени.	1
63-65		Коньковый ход. Сдача норм ГТО.	3
66		Контрольные нормативы по технике конькового хода.	1
67	**Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол.**	Техника безопасности и правила игры в волейбол.	1
68		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
69		Индивидуальная работа с мячом.	1
70		Приём и передача мяча над собой.	1
71		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1
72		Приём мяча двумя руками снизу.	1
73		Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1
74		Нижняя прямая подача мяча.	1
75		Приём мяча после подачи.	1
76		Верхняя прямая подача мяча.	1
77		Игра по упрощённым правилам.	1
78	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Сила.	1
79	**Знания о физической культуре.**	Основные двигательные качества человека.	1
80-84	**Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры.**	Игра: «Перестрелка».	5
85-88		Игра: «Мяч капитану».	4
89-92		Игра: «борьба за знамя».	4
93	**Знания о физической культуре.**	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1
94	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1
95-97		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	3
98		Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения.	1
99		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1
100		Прыжки в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
101		Метание малого мяча в цель.	1
102		Метание малого мяча на дальность с разбега	1

4 класс

№П/П	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов
1	**Знания о физической культуре.**	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	**1**
2	**Организация здорового образа жизни**	Массаж	**1**
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	**1**
4		Беговые упражнения . (бег на короткие дистанции 10–60 м.	1
5		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1
6-7		Прыжки в длину с разбега.	2
8-9		Метание малого мяча в цель.	2
10-11		Метание малого мяча на дальность с разбега. Сдача норм ГТО.	2
12	**Знания о физической культуре.**	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	**1**
13	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	**1**
14	**Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол.**	Техника безопасности . Правила и элементы игры в баскетбол	**1**
15		Владение баскетбольным мячом. История развития подвижных игр.	1
16		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	1
17		Ведение мяча левой и правой руками в движении.	1
18-19		Передача мяча одной и двумя руками от груди	2
20		бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди.	1
21-22		Приём мяча двумя руками	2
23	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для физкультминуток	**1**
24	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**	Измерение сердечного пульса	**1**
25	**Знания о физической культуре**	Опорно-двигательная система человека	**1**

26	**Гимнастика с основами акробатики**	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при травмах.	1
27		Построения, перестроения, расчёты	**1**
28		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
29		С предметами: Общеразвивающие упражнения с боди- бара. Калорийность питания.	1
30		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Основные приёмы само массажа.	1
31		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
32		Висы на низкой гимнастической перекладине..	1
33		Висы на низкой гимнастической перекладине..	1
34		Ползание по-пластунски.	1
35		Стойка на лопатках	1
36		Группировка. Перекаты.	1
37-38		Кувырок в перёд.	2
39-40		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	2
41-43		Лазание по канату	3
44-45		Опорный прыжок. Как улучшить осанку.	2
46	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**	Оценка состояния дыхательной системы	**1**
47	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
48	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Упражнения для профилактики нарушений зрения	**1**
49	**Знания о физической культуре.**	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	**1**
50	**Лыжная подготовка**	Одежда, обувь, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности	1
51		Совершенствование попеременный двушажный ход.	1
52-53		Одновременный одношажный ход..	2
54		Подъём на склон способом " полу ёлочка ".	**1**
55		Подъём способом «полу ёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.	**1**
56		Спуски в низкой стойке.	**1**
57		Разучивание техники конькового хода.	**1**
58-59		Коньковый ход.	**2**
60		Эстафеты	**1**
61		Коньковый ход.	**1**
62		Прохождение дистанции 1000м с учётом	**1**

		времени.	
63-65		Коньковый ход. Сдача норм ГТО.	**3**
66		Контрольные нормативы по технике конькового хода.	**1**
67	**Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол.**	Техника безопасности и правила игры в волейбол.	**1**
68		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	**1**
69		Индивидуальная работа с мячом.	**1**
70		Приём и передача мяча над собой.	**1**
71		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	**1**
72		Приём мяча двумя руками снизу.	**1**
73		Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	**1**
74		Нижняя прямая подача мяча.	1
75		Приём мяча после подачи.	1
76		Верхняя прямая подача мяча.	1
77		Игра по упрощённым правилам.	1
78	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Сила.	1
79	**Знания о физической культуре.**	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1
80-84	**Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры.**	Игра: «Перестрелка».	5
85-88		Игра: «Мяч капитану».	4
89-92		Игра: «борьба за знамя».	4
93	**Знания о физической культуре.**	Способы передвижения человека.	1
94	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1
95-97		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	3
98		Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения).	1
99		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1
100		Прыжки в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
101		Метание малого мяча в цель.	1
102		Метание малого мяча на дальность с разбега	1

Приложение
Календарно-тематическое планирование
1 КЛАСС

№п.п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			п	ф
Знания о физической культуре.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке. Значение понятия "физическая культура".	1	2.09	
Организация здорового образа жизни.				
2	Правильный режим дня, планирование для гимназиста 1-го класса.	1	3.09	
Знания о физической культуре.				
3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке. Внешнее строение тела человека.	1	7.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика.				
4	Первичный инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и строевые приемы.	1	9.09	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	10.09	
6	С предметами: общеразвивающие упражнения с палкой.	1	14.09	
7	Лазанье по гимнастической скамейке.	1	16.09	
8	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	17.09	
9	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	21.09	
10	Лазание по шведской стенке. Сдача норм ГТО	1	23.09	
11	Висы на низкой гимнастической перекладине, спиной к гимнастической стенке.	1	24.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.				
12	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1	28.09	
13	Разновидность бега, правила бега.	1	30.09	
14	Разновидность бега, правила бега.	1	1.10	
15	Бег по прямой и с изменением направления.	1	5.10	
16	Бег по прямой и с изменением направления.	1	7.10	
17	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1	8.10	
18	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1	12.10	
19	Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег 3-10м. Метание мяча в цель.	1	14.10	
20	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1	15.10	
21	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	19.10	
22	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	21.10	
23	Бег в равномерном темпе 2-4 мин.	1	22.10	
24	Бег в равномерном темпе 2-4 мин.	1	26.10	
Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры (с элементами баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).				

25	Техника безопасности на уроках, при проведении спортивных игр: баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса.	1	28.10	
26	Развитие ловкости (волейбольным, футбольным мячами).	1	29.10	
27	Развитие ловкости (теннисными мячами).	1	2.11	
28	Развитие ловкости (баскетбольным мячом, воланом).	1	4.11	
29	Спортивные игры с элементами владения мяча (волейбольного, футбольного) индивидуально.	1	5.11	
30	Спортивные игры с элементами владения теннисного мяча, воланом индивидуально.	1	9.11	
31	Спортивные игры с элементами владения баскетбольного мяча, воланом индивидуально.	1	11.11	
32	Комбинированные эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).	1	12.11	
Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении)				
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на свежем воздухе и в помещении.	1	16.11	
34	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1	18.11	
35	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1	19.11	
36	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1	23.11	
37	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	25.11	
38	Подвижные игры с элементами метания.	1	26.11	
39	Подвижные игры с мячами	1	30.11	
40	Подвижные игры с мячами	1	2.12	
41	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	3.12	
42	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	7.12	
43	Подвижные игры на внимание, координацию.	1	9.12	
44	Подвижные игры на внимание, координацию.	1	10.12	
45	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	14.12	
46	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	16.12	
Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
47	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	17.12	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.				
48	Простейшие навыки контроля самочувствия (по субъективным признакам).	1	21.12	
Знания о физической культуре.				
49	Связь физической культуры с трудовой (физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера).	1	23.12	
Организация здорового образа жизни.				
50	Здоровое питание (режим, питания, правила здорового питания, полезные продукты).	1	24.12	
Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика.				
51	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения (строевые приемы).	1	28.12	
52	Строевые упражнения (построения и перестроения).	1	14.01	
53	Строевые приемы и строевые упражнения (на месте и в движении).	1	15.01	

54	Строевые приемы и строевые упражнения (на месте и в движении).	1	19.01	
55	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку.	1	21.01	
56	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку.	1	22.01	
57	Развитие равновесия и координации.	1	26.01	
58	Развитие равновесия и координации.	1	28.01	
Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
59	Физические упражнения для физкультминуток.	1	29.01	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.				
60	Оценка самочувствия по субъективным признакам.	1	2.02	
Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка.				
61	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах.	1	4.02	
62	Переноска и надевание лыж. Оказание первой помощи при обморожении.	1	5.02	
63	Построение и перестроения на лыжах.	1	9.02	
64	Построение и перестроения на лыжах.	1	11.02	
65	Передвижение ступающим шагом без палок.	1	12.02	
66	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение ступающим шагом с палками.	1	16.02	
67	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	18.02	
68	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	19.02	
69	Прохождение дистанции ступающих шагом с палками и без.	1	23.02	
70	Прохождение дистанции ступающих шагом с палками и без.	1	25.02	
71	Прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без.	1	26.02	
72	Прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без.	1	2.03	
73	Прохождение дистанции на время. Сдача норм ГТО.	1	4.03	
74	Прохождение дистанции на время.	1	5.03	
Знания о физической культуре.				
75	Зарождение и развитие физической культуры, на примере народов Крайнего Севера.	1	9.03	
Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры (с элементами баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).				
76	Техника безопасности на уроках, при проведении спортивных игр: баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса.	1	11.03	
77	Развитие ловкости и координации (баскетбольными мячами).	1	12.03	
78	Спортивные игры с элементами владения теннисного мяча, воланом индивидуально.	1	16.03	
79	Комбинированные эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, настольного тенниса).	1	18.03	
Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры (на улице).				
80	Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице.	1	19.03	
81	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1	23.03	

82	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.	1	25.03	
83	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	26.03	
84	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	6.04	
85	Подвижные игры с элементами метания.	1	8.04	
86	Подвижные игры с мячами.	1	9.04	
87	Подвижные игры с мячами.	1	13.04	
88	Подвижные игры с мячами.	1	15.04	
Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.				
89	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1	16.04	
90	Разновидность бега, правила бега.	1	20.04	
91	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1	22.04	
92	Специально беговые упражнения. Метание малого мяча с места.	1	23.04	
93	Бег с ускорением до 30 м. Метание мяча в цель.	1	27.04	
94	Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег 3-10м.	1	29.04	
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	30.04	
96	Бег в равномерном темпе 2-4 мин. Сдача норм ГТО.	1	4.05	
97	Бег в равномерном темпе 2-4 мин.	1	6.05	
Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
98	Упражнения для профилактики нарушения зрения (правила чтения).	1	7.05	
Организация здорового образа жизни.				
99	Правила личной гигиены (гигиенические процедуры, как часть режима дня).	1	11.05	

2 КЛАСС

№П.П	**Раздел программы**	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
				П	**Ф**
1	**Знания о физической культуре.**	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1	2.09	
2	**Организация здорового образа жизни**	Правильный режим дня.	1	6.09	
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1	8.09	
4		Бег в среднем темпе.	1	9.09	
5		Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением.	1	13.09	
6		Прыжки в длину с места.	1	15.09	
7		Прыжки в длину с разбега 3–5 шагов.	1	16.09	
8		Метание резинового мяча разными способами.	1	20.09	

9		Метание малого мяча в цель.	1	22.09	
10		Метание малого мяча на дальность с места. Сдача норм ГТО.	1	23.09	
11		Челночный бег на полосе 3 × 10 м.	1	27.09	
12	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	29.09	
13	**Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол.**	Техника безопасности. Правила и элементы игры в баскетбол	1	30.09	
14		Владение баскетбольным мячом. История развития подвижных игр.	1	4.10	
15		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	1	6.7.10	
16		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	1	11.10	
17		Ведение мяча левой и правой руками в движении.	1	13.14.10	
18		Передача мяча одной и двумя руками от груди	1	18.10	
19		Передача мяча одной и двумя руками от груди	1	20.21.10	
20		бросок мяча двумя руками из-за головы.	1	25.10	
21		Приём мяча двумя руками	1	27.10	
22		Приём мяча двумя руками.	1	28.10	
23	**Организация здорового образа жизни.**	Профилактика нарушений зрения.	1	8.11	
24	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**	Измерение длины и массы тела.	1	10.11	
25	**Знания о физической культуре**	Скелет и мышцы человека.	1	11.11	
26	**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при травмах.	1	15.11	
27		Строевые упражнения и строевые приёмы.	1	17.11	
28		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	18.11	
29		С предметами: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	22.11	
30		Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке.	1	24.11	
31		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	25.11	
32		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	29.11	
33		Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	1.12	

34		Ползание по-пластунски.	1	2.12	
35		Группировка. Перекаты.	1	6.12	
36		Группировка. Перекаты.	1	8.12	
37		Кувырок вперёд.	1	9.12	
38		Кувырок вперёд.	1	13.12	
39		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1	15.12	
40		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1	16.12	
41		Лазание по канату	1	20.12	
42		Лазание по канату	1	22.12	
43		Лазание по канату	1	23.12	
44		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	13.01	
45		Ползание по-пластунски.	1	14.01	
46	**Организация здорового образа жизни.**	Закаливание.	1	18.01	
47	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**	Оценка основных двигательных качеств.	1	20.01	
48	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	21.01	
49		Осанка человека. Стопа человека.	1	25.01	
50	**Лыжная подготовка**	Одежда, обувь, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности	1	27.01	
51		Экипировка лыжника. Ступающий шаг.	1	28.01	
52		ступающим шагом с палками.	1	1.02	
53		ступающим шагом с палками.	1	3.02	
54		Подъём на склон способом " лесенка ".	1	4.02	
55		Подъём способом «лесенка». Торможение плугом.	1	8.02	
56		Спуски в основной стойке.	1	10.02	
57		Спуски в низкой стойке.	1	11.02	
58		ступающий шаг без палок.	1	15.02	
59		Проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.	1	17.02	
60		Эстафеты	1	18.02	
61		Скользящий шаг с палками.	1	22.02	
62		Прохождение дистанции 1000м с учётом времени.	1	24.02	
63		Скользящий шаг без палок. Сдача норм ГТО.	1	25.02	
64		Повороты переступанием.	1	1.03	
65		«Лыжный биатлон»	1	3.03	

66		Контрольные нормативы по технике скользящего шага.	1	4.03	
67	**Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол**	Техника безопасности и правила игры в волейбол.	1	8.03	
68		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	10.03	
69		Индивидуальная работа с мячом.	1	11.03	
70		Владение мячом.	1	15.03	
71		Бросок мяча в стену, после отскока ,ловля мяча.	1	17.03	
72		Приём мяча двумя руками снизу.	1	7.04	
73		Удержание мяча над собой.	1	8,04	
74		Передача и ловля мяча в парах.	1	12.04	
75		Передача и ловля мяча в парах.	1	26.04	
76		Подача мяча махом.	1	28.04	
77		Игра по упрощённым правилам «пионербол»	1	29.04	
78	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Гибкость.	1	10.05	
79	**Знания о физической культуре.**	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1	12.05	
80-84	**Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры**	Игра: «Перестрелка».	5	13.05	
85-88		Игра: «Мяч капитану».	4	17.05	
89-93		Игра: «борьба за знамя».	5	18.05	
94	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1	19.05	
95-97		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	3	29,5,6.05	
98		Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения.	1	19.05	
99		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1	20.05	
100		Прыжки в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1	25.05	
101		Метание малого мяча в цель.	1	26.05	
102		Метание малого мяча на дальность с разбега	1	27.05	

3 КЛАСС

№П/П	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				п	ф
1	**Знания о физической культуре.**	История физической культуры в Древнем мире. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1	2.09	
2	**Организация здорового образа жизни**	Правильное питание.	1	6.09	
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1	8.09	
4		Беговые упражнения . (бег на короткие дистанции 10–30 м.	1	9.09	
5		Основные фазы бега. Высокий старт.	1	13.09	
6		Прыжки в длину с разбега.	1	15.09	
7		Прыжки в длину с разбега.	1	16.09	
8		Метание малого мяча в цель. Способы держания мяча, фазы метания.	1	20.09	
9		Метание малого мяча в цель.	1	22.09	
10		Метание малого мяча на дальность с разбега Сдача норм ГТО.	1	23.09	
11		Метание малого мяча на дальность с разбега	1	27.09	
12	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	29.09	
13	**Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол.**	Техника безопасности . Правила и элементы игры в баскетбол	1	30.09	
14		Владение баскетбольным мячом. История развития подвижных игр.	1	4.10	
15-16		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	2	6.7.10	
17		Ведение мяча левой и правой руками в движении.	1	11.10	
18-19		Передача мяча одной и двумя руками от груди	2	13.14.10	
20		бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди.	1	18.10	
21-22		Приём мяча двумя руками	2	20.21.10	
23	**Физкультурно-оздоровительная**	Физические упражнения для физкультминуток	1	25.10	

	деятельность				
24	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**	Измерение длины и массы тела.	1	27.10	
25	**Знания о физической культуре**	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.	1	28.10	
26	**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при травмах.	1	8.11	
27		Строевые упражнения и строевые приёмы.	1	10.11	
28		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	11.11	
29		С предметами: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	15.11	
30		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	17.11	
31		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	18.11	
32		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	22.11	
33		Висы на низкой гимнастической перекладине.	1	24.11	
34		Ползание по-пластунски.	1	25.11	
35		Стойка на лопатках	1	29.11	
36		Группировка. Перекаты.	1	1.12	
37-38		Кувырок вперёд.	1	2.12	
39		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1	6.12	
40		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1	8.12	
41-43		Лазание по канату	1	9.12	
44		Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	13.12	
45		Ползание по-пластунски.	1	15.12	
46	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	16.12	
47	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленност**	Оценка основных двигательных качеств.	1	20.12	

	ью				
48	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	22.12	
49	**Знания о физической культуре.**	Физическая культура разных народов мира.	1	23.12	
50	**Лыжная подготовка**	Одежда, обувь, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности	1	13.01	
51		Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход.	1	14.01	
52		Попеременный двушажный ход.	1	18.01	
53		Попеременный двушажный ход.	1	20.01	
54		Подъём на склон способом " ёлочка ".	1	21.01	
55		Подъём способом «ёлочка» и «лесенка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.	1	25.01	
56		Спуски в основной стойке.	1	27.01	
57		Спуски в низкой стойке.	1	28.01	
58		Разучивание техники конькового хода.	1	1.02	
59		Проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.	1	3.02	
60		Эстафеты	1	4.02	
61		Коньковый ход.	1	8.02	
62		Прохождение дистанции 1000м с учётом времени.	1	10.02	
63-65		Коньковый ход. Сдача норм ГТО.	3	11.02	
66		Контрольные нормативы по технике конькового хода.	1	15.02	
67	**Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол.**	Техника безопасности и правила игры в волейбол.	1	17.02	
68		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	18.02	
69		Индивидуальная работа с мячом.	1	22.02	
70		Приём и передача мяча над собой.	1	24.02	
71		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	25.02	
72		Приём мяча двумя руками снизу.	1	1.03	
73		Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	3.03	
74		Нижняя прямая подача мяча.	1	4.03	
75		Приём мяча после подачи.	1	8.03	
76		Верхняя прямая подача мяча.	1	10.03	
77		Игра по упрощённым правилам.	1	11.03	
78	**Физкультурно-оздоровительная**	Комплексы упражнений для развития основных двигательных	1	15.03	

	деятельность.	качеств. Сила.			
79	**Знания о физической культуре.**	Основные двигательные качества человека.	1	17.03	
80-84	**Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры.**	Игра: «Перестрелка».	5	18,22,24,25.03.5.04	
85-88		Игра: «Мяч капитану».	4	7,8,12,14.04	
89-92		Игра: «борьба за знамя».	4	15,19,21,22.04	
93	**Знания о физической культуре.**	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1	26.04	
94	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1	28.04	
95-97		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	3	29,5,6.05	
98		Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения.	1	10.05	
99		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1	12.05	
100		Прыжки в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1	13.05	
101		Метание малого мяча в цель.	1	17.05	
102		Метание малого мяча на дальность с разбега	1	19.05.22	

4 КЛАСС

№П/П	**Раздел программы**	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
				П	**Ф**
1	**Знания о физической культуре.**	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	**1**	**3.09**	
2	**Организация здорового образа жизни**	Массаж	**1**	**6.09**	
3	**Спортивно-**	Техника безопасности и основные	**1**	**9.09**	

	оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.	правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.			
4		Беговые упражнения . (бег на короткие дистанции 10–60 м.	1	10.09	
5		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1	13.09	
6-7		Прыжки в длину с разбега.	2	16.17. 09	
8-9		Метание малого мяча в цель.	2	20.23. 09	
10-11		Метание малого мяча на дальность с разбега. Сдача норм ГТО.	2	24.27. 09	
12	**Знания о физической культуре.**	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	**1**	**30.09**	
13	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	**1**	**1.10**	
14	**Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол.**	Техника безопасности . Правила и элементы игры в баскетбол	**1**	**4.10**	
15		Владение баскетбольным мячом. История развития подвижных игр.	1	7.10	
16		Ведение мяча левой и правой руками на месте.	1	8.10	
17		Ведение мяча левой и правой руками в движении.	1	11.10	
18-19		Передача мяча одной и двумя руками от груди	2	14.15. 10	
20		бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди.	1	18.10	
21-22		Приём мяча двумя руками	2	21.22. 10	
23	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Физические упражнения для физкультминуток	**1**	**25.10**	
24	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**	Измерение сердечного пульса	**1**	**28.10**	
25	**Знания о физической культуре**	Опорно-двигательная система человека	**1**	**29.10**	
26	**Гимнастика с основами акробатики**	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при травмах.	1	8.11	
27		Построения, перестроения, расчёты	**1**	**11.11**	

28		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	12.11	
29		С предметами: Общеразвивающие упражнения с боди- бара. Калорийность питания.	1	15.11	
30		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Основные приёмы само массажа.	1	18.11	
31		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	19.11	
32		Висы на низкой гимнастической перекладине..	1	22.11	
33		Висы на низкой гимнастической перекладине..	1	25.11	
34		Ползание по-пластунски.	1	26.11	
35		Стойка на лопатках	1	29.11	
36		Группировка. Перекаты.	1	2.12	
37-38		Кувырок в перёд.	2	3,6.12	
39-40		Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	2	9,10.12	
41-43		Лазание по канату	3	13,16,17.12	
44-45		Опорный прыжок. Как улучшить осанку.	2	20,23.12	
46	**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**	Оценка состояния дыхательной системы	**1**	**24.12**	
47	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	14.01	
48	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Упражнения для профилактики нарушений зрения	**1**	**15.01**	
49	**Знания о физической культуре.**	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	**1**	**18.01**	
50	**Лыжная подготовка**	Одежда, обувь, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности	1	21.01	
51		Совершенствование попеременный двушажный ход.	1	22.01	
52-53		Одновременный одношажный ход..	2	25,28.01	
54		Подъём на склон способом " полу ёлочка ".	**1**	**29.01**	
55		Подъём способом «полу ёлочка». Поворот при спуске с	**1**	**1.02**	

		переступанием на внутреннюю лыжу.			
56		Спуски в низкой стойке.	**1**	**4.02**	
57		Разучивание техники конькового хода.	**1**	**5.02**	
58-59		Коньковый ход.	**2**	**8,11.02**	
60		Эстафеты	**1**	**12.02**	
61		Коньковый ход.	**1**	**15.02**	
62		Прохождение дистанции 1000м с учётом времени.	**1**	**18.02**	
63-65		Коньковый ход. Сдача норм ГТО.	**3**	**19,22,25.02**	
66		Контрольные нормативы по технике конькового хода.	**1**	**26.02**	
67	**Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол.**	Техника безопасности и правила игры в волейбол.	**1**	**1.03**	
68		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	**1**	**4.03**	
69		Индивидуальная работа с мячом.	**1**	**5.03**	
70		Приём и передача мяча над собой.	**1**	**11.03**	
71		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	**1**	**12.03**	
72		Приём мяча двумя руками снизу.	**1**	**15.03**	
73		Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	**1**	**18.03**	
74		Нижняя прямая подача мяча.	1	19.03	
75		Приём мяча после подачи.	1	22.03	
76		Верхняя прямая подача мяча.	1	25.03	
77		Игра по упрощённым правилам.	1	26.03	
78	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Сила.	1	5.04	
79	**Знания о физической культуре.**	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1	8.04	
80-84	**Спортивно-оздоровительная деятельность: подвижные игры.**	Игра: «Перестрелка».	5	9,12,15,16,19.04	
85-88		Игра: «Мяч капитану».	4	22,23,26,29.04	
89-92		Игра: «борьба за знамя».	4	30,6,7,10.05	
93	**Знания о физической культуре.**	Способы передвижения человека.	1	13.05	
94	**Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика.**	Техника безопасности и основные правила поведение на уроке легкой атлетике, при проведении занятий на улице.	1	14.05	
95-		Прыжки в высоту способом	3	17,20,2	

97		«перешагивание»		1.05	
98		Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения).	1	24.05	
99		Высокий старт. Бег поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости.	1	26.05	
100		Прыжки в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1	27.05	
101		Метание малого мяча в цель.	1	28.05	
102		Метание малого мяча на дальность с разбега	1	31.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются требования ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Для выполнения названного требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком. Подбор оборудования для уроков определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий в соответствии с перечнем учебного

оборудования для общеобразовательных учреждений России (приказ Министерства образования РФ от 27 декабря 1993 г. № 529 «Об утверждении перечня учебного оборудования для общеобразовательных учреждений»).

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), , рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: модели, настенные таблицы, компьютер, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (компакт-дисках, киноплёнке и др.), дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно-методической литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету «Физическая культура» и методике обучения.Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2012. – 96 с.:ил. – (Начальная школа XXIвек).
2	Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – 2-е изд., испр. - М.: Вентана – Граф, 2016. – 112 с.:ил.
3	Физическая культура: 1-4 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. – 48с.
4	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

6	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
7	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
8	Научно-популярная и художественная литература, презентации, видеоролики по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контроль, критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся (телесные и психические).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Данные предварительного учета следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учет позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.