Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена	**Проверена**	**Утверждена**
на заседании кафедры начального обучения	Заместитель директора по УВР ГБОУ гимназии г.Сызрани	Приказом №351-ОД
Протокол № 1	_____	от 31.08.2021г.
от 27.08.2021г.	Сарайкина А.Н.	Директор ГБОУ гимназии г. Сызрани
	30.08.2021г.	_____
		Назаренко Ж.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 - 4 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» уровня начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования по окружающему миру:

1. Программы В.И. Ляха. «Физическая культура». 1-4 классы (УМК «Школа России»), Москва, «Просвещение».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 в редакции приказов от 31.12.2015 г.).
3. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии г.Сызрани.

Данная программа реализуется на основе следующего УМК:
Физическая культура. Учебник. 1-4 класс. Лях В.И. «Просвещение».

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ гимназии г.Сызрани всего на изучение курса «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на **405** часов.

В 1 классе – 99 часов (33 учебные недели).

Во 2-4 классах - по **102** часов (34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное

отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной
и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге,

на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных
положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Раздел 1: «Знания о физической культуре» (5 часов)			Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы
1.	Вводный урок: Инструктаж по	1 ч.	

	Т.Б.		поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.
2.	Что такое физическая культура? Игра «Колдунчики».	1 ч.	
3.	Урок-путешествие "Возникновение физической культуры и спорта". Игра "Гуси-лебеди".	1 ч.	
4.	Основные способы передвижения человека. Русская народная игра «Горелки».	1 ч.	
5.	Физические упражнения, их влияние на организм. Русская народная игра «Горелки».	1 ч.	
Раздел 2: «Способы физкультурной деятельности» (4 часа)			Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-состязание).
6	Режим дня. Составление режима дня. Игра "Салки".		
7	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Игра "Мышеловка".		
8	Физкультминутки и физкультпаузы.		
9	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра: «Пустое место».		
Раздел 3: «Физическое совершенствование» (10 часов)			Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
10	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра "День-ночь"	1 ч.	
11	Комплексы дыхательных упражнений. Игра "Совушка".	1 ч.	
12	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Осада города».	1 ч.	
13	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1 ч.	
14	Перестроение по звеньям. Игра «Змейка».	1 ч.	
15	Ходьба в колонне по одному,	1 ч.	

	по два. Игра: «Пустое место».		
16	Ходьба в колонне по одному, по два (на носках, на пятках).	1 ч.	
17	Ходьба в полуприседе с высоким подниманием бедра.	1 ч.	
18	Ходьба с изменением направления, темпа движения.	1 ч.	
19	Ходьба с изменением направления, темпа движения. Закрепление.	1 ч.	
Раздел 4: «Легкая атлетика» (23 часа)			Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
20	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.		
21	Бег 30 м. Игра: «Белые медведи».	1 ч.	
22	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1 ч.	
23	Челночный бег. Игра: «Пятнашки».	1 ч.	
24	Комплекс утренней гимнастики.	1 ч.	
25	Строевые упражнения. Бег 30 м (учёт)	1 ч.	
26	Челночный бег 3*10м (учёт). Игра:"Класс!Смирно!"	1 ч.	
27	Челночный бег. Игра "Пятнашки".	1 ч.	
28	Прыжок в длину с места. Игра:"Отгадай, чей голосок".	1 ч.	
29	Полоса препятствий, силовые упражнения.	1ч.	
30	Подтягивания в висе лёжа согнувшись.	1 ч.	
31	Кроссовая подготовка. Игра:"Белые медведи".	1 ч.	
32	Метание малого мяча с места на дальность.	1 ч.	
33	Метание малого мяча. Игра: «Метко в цель».	1 ч.	
34	Метание малого мяча в вертикальную цель.Игра: «Метко в цель».	1 ч.	
35	Ловля и передача мяча двумя руками.	1 ч.	

36	Ловля и броски мяча на месте.	1 ч.	
37	Ловля и броски мяча на месте в парах. Игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч.	
38	Эстафеты с мячом.	1 ч.	
39	Броски и ловля мяча в игре. Игра «Гонка мячей по кругу».	1 ч.	
40	Кроссовая подготовка, подтягивания.	1 ч.	
41	Равномерный медленный бег (3 мин.) Игра:"Прыгающие воробушки".	1 ч.	
42	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Эстафета "Смена сторон".	1 ч.	
43	Равномерный медленный бег (3 мин.). Игра:"Прыгающие воробушки"	1 ч.	
Раздел 5: «Гимнастика с основами акробатики» (23 часа)			Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
44	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с большим мячом.	1 ч.	
45	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе.	1 ч.	
46	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1 ч.	
47	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1 ч.	
48	Стойка на лопатках. ОРУ.	1 ч.	
49	Освоение строевых упражнений: перестроение по звеньям.	1 ч.	
50	Размыкание на поднятые руки в стороны.	1 ч.	
51	Поворот "Направо!", "Налево!". Висы и упоры.	1 ч.	
52	Перекат из упора стоя на коленях.	1 ч.	
53	Команды: «Шагом марш!», «Класс! Смирно!».	1 ч.	
54	Строевые и ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке.	1 ч.	

55	В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1 ч.	
56	Строевые и ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке.	1 ч.	
57	Подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.	1 ч.	
58	Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях.	1 ч.	
59	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1 ч.	
60	Перелазание через гимнастическую скамейку.	1 ч.	
61	Перелезание через гимнастического коня.	1 ч.	
62	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1 ч.	
63	Стойка на носках, на одной ноге на полу и на гимнастической скамейке.	1 ч.	
64	Шаг с прискоком, приставные шаги. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.	
65	Шаг галопа в сторону. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1 ч.	
66	Ходьба по гимнастической скамейке (перешагивание через мячи; повороты на 90*)	1 ч.	
Раздел 6: «Подвижные игры» (18 часов)			Применение групповой работы формирует готовность и способность учащихся к саморазвитию, построению индивидуальной траектории изучения предмета.
67	Инструктаж по Т.Б. (подвижные игры).	1 ч.	
68	Бросок мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой).	1 ч.	
69	Освоение умений в ловле, бросках, передаче и ведении мяча.	1 ч.	
70	Ведение мяча, остановки. Ловля мяча на месте и в движении.	1 ч.	
71	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игра:"Бросай-поймай".	1 ч.	

72	Бросок мяча двумя руками стоя на месте.	1 ч.	
73	Ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу).	1 ч.	
74	Работа с мячом в парах, стоя на месте и в шаге. Игра: "Школа мяча".	1 ч.	
75	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игра: "Бросай-поймай"	1 ч.	
76	Футбол: удар по неподвижному мячу с места.	1 ч.	
77	Удары по мячу в движении. Остановка мяча. Игра:"Точная подача".	1 ч.	
78	Футбол: ударь внутренней стороной стопы("щёточкой") по неподвижному мячу с места.	1 ч.	
79	Знакомство с правилами игры пионербол. Инструктаж по Т.Б.	1 ч.	
80	Подача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками.	1 ч.	
81	Приём мяча двумя руками. Передача мяча в команде.	1 ч.	
82	Передача мяча в команде. Перебрасывание через сетку.	1 ч.	
83	Игра в пионербол.	1 ч.	
84	Передача мяча в команде. Двухсторонняя игра.	1 ч.	
Раздел 7: «Легкая атлетика №2» (15 часов)			Поддержка шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
85	Инструктаж по Т.Б. Бег 30 м (тест).	1 ч.	
86	Челночный бег 3 * 10 м (тест).	1 ч.	
87	Равномерный медленный бег (3 мин.) . Игра:"Прыгающие воробушки".	1 ч.	
88	Прыжок в длину с места (тест).	1 ч.	
89	Шестиминутный бег на выносливость (тест).	1 ч.	
90	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Эстафета "Смена сторон".	1 ч.	

91	Наклон вперёд из положения сидя (тест).	1 ч.	
92	Подтягивания на высокой перекладине из виса (м) (тест).	1 ч.	
93	Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (д) (тест).	1 ч.	
94	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге.	1 ч.	
95	Прыжки через скакалку на месте на двух ногах. Игра:"Заяц без дома".	1 ч.	
96	Танцевальные упражнения. Ходьба с охранением правильной осанки.	1 ч.	
97	Танцевальные упражнения. Полоса препятствий.	1 ч.	
98	Прыжки с высоты (40 см) на мат. Игра:"Кузнечики".	1 ч.	
99	Заключительный урок.	1 ч.	

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
I	**Лёгкая атлетика. Ходьба и бег.**	**24 ч.**	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.
1	Правила по ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1ч	
2	Ходьба и бег.	1ч	
3	Сочетание ходьбы и бега.	1ч	
4	Бег с ускорением.	1ч	
5	Бег с высокого старта.	1ч	
6	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1ч	
7	Бег 30 м. с произвольного старта.	1ч	
8	Челночный бег с кубиками 3х10 м.	1ч	
9	Прыжок в длину с места.	1ч	
10	Прыжок в длину с разбега.	1ч	
11	Многоскоки.	1ч	
12	Прыжки со скакалкой.	1ч	

13	Метание мяча в горизонтальную цель.	1ч	
14	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1ч	
15	Метание мяча на дальность с места.	1ч	
16	Бег по пересеченной местности.	1ч	
17	Переменный бег.	1ч	
18	Преодоление полосы препятствий.	1ч	
19	Линейная эстафета.	1ч	
20	Эстафеты с предметами.	1ч	
21	Встречная эстафета.	1ч	
22	Кроссовая подготовка.	1ч	
23	Равномерный медленный бег (3 мин.).	1ч	
24	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1ч	
II	**Гимнастика с основами акробатики.**	**18 ч**	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-состязание).
25	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1ч	
26	Группировка. Перекаты в группировке.	1ч	
27	Перекат вперёд из стойки на лопатках, согнув ноги.	1ч	
28	Кувырок вперёд в группировке.	1ч	
29	Кувырок назад в группировке.	1ч	
30	Равновесие. Висы.	1ч	
31	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч	
32	Поднимание согнутых и прямых ног на перекладине.	1ч	
33	Подтягивания на низкой и высоких перекладинах.	1ч	
34	Наклон вперед из положения, сидя.	1ч	
35	Подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.	1ч	
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях.	1ч	

37	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1ч	
38	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1ч	
39	Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа.	1ч	
40	Лазание и перелезание. Подъем туловища лежа на скамейке.	1ч	
41	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1ч	
42	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание через мячи.	1ч	
III	**Лыжная подготовка**	**9 ч**	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Игры на улице.	1 ч	
44	Беседа «Значение занятий физкультурой на свежем воздухе».	1 ч	
45	Команды: «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Перенос лыж.	1 ч	
46	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!»	1 ч	
47	Передвижение в колонне ступающим шагом.	1 ч	
48	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж	1 ч	
49	Передвижение скользящим шагом	1 ч	
50	Передвижение ступающим шагом.	1 ч	
51	Лыжная эстафета.	1 ч	
IV	**Подвижные игры**	**20 ч**	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на
52	Инструктаж по Т.Б. (подвижные игры). Игра «Пустое место».	1ч	
53	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1ч	
54	Ведение баскетбольного мяча в шаге.	1ч	

55	Ведение баскетбольного мяча в беге.	1ч	уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
56	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1ч	
57	Игра «Вызов номера».		
58	Бросок мяча двумя руками стоя на месте.	1ч	
59	Ведение баскетбольного мяча в шаге.	1ч	
60	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».		
61	Работа с мячом в парах, стоя на месте и в шаге.	1ч	
62	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1ч	
63	Прыжок в длину с места.	1ч	
64	Бросок набивного мяча из положения стоя.	1ч	
65	Бросок набивного мяча из положения сидя.	1ч	
66	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1ч	
67	Прыжки в высоту с разбега.	1ч	
68	Прыжок с высоты (до 40 см).	1ч	
69	Игра «Веревочка под ногами».		
70	Ловля и передача волейбольного мяча.	1ч	
71	Игра: «Передал-садись!»	1ч	
72	Передача волейбольного мяча в парах.		
73	Игра: «Не дай мячу упасть».	1ч	
74	Работа с обручами.	1ч	
75	Эстафета с обручами и мячами.	1ч	
76	Игра «Попади в обруч».		
77	Метение малого мяча в цель.	1ч	
78	Игры «Лисы и куры».	1ч	
79	Отжимание от скамейки.	1ч	
80	Поднимание туловища из положения сидя.	1ч	
81	Прыжок в длину с места.	1ч	
82	Наклон вперед из положения, сидя.	1ч	

83	Подтягивания на низкой и высоких перекладинах.	1ч	
V	**Легкая атлетика**	**19 ч**	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
84	Правила по ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1ч	
85	Медленный бег. Встречная эстафета.	1ч	
86	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1ч	
87	6-тиминутный бег на выносливость.	1ч	
88	Переменный бег.	1ч	
89	Высокий старт. Бег 30 метров.	1ч	
90	Старты из различных исходных положений.	1ч	
91	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м	1ч	
92	Эстафеты. Бег 60 метров.	1ч	
93	Метание мяча в вертикальную цель.	1ч	
94	Метание мяча с места на дальность.	1ч	
95	Прыжки через скакалку на месте.	1ч	
96	Прыжки через скакалку в беге.	1ч	
97	Прыжки через длинную скакалку.	1ч	
98	Футбол: удар внутренней стороной стопы по мячу.	1ч	
99	Футбол: остановка мяча.	1ч	
100	Футбол: удары по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.	1ч	
101	Игры-забавы; спортивные эстафеты.	1ч	
102	Спортивный праздник.	1ч	

3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Понятие о физической культуре. Инструктаж по ТБ.	1ч	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.
2	Техника выполнения высокого старта.	1ч	
3	Бег с высокого старта 30 метров.	1ч	
4	Основные способы передвижения человека.	1ч	
5	Техника выполнения прыжка в длину с короткого разбега.	1ч	
6	Прыжки в длину с места.	1ч	
7	Возникновение первых соревнований.	1ч	
8	Метание малого мяча с места.	1ч	
9	Челночный бег с кубиками 3х10 м.	1ч	
10	Зарождение олимпийских игр.	1ч	
11	Учёт по метанию малого мяча.	1ч	
12	Бег на 1000 м. Игра «Класс, смирно!».	1ч	
13	Особенности физической культуры разных народов.	1ч	
14	Многоскоки. Игра «Лягушата и цапля».	1ч	
15	Полоса препятствий, силовые упражнения.	1ч	
16	Связь физической культуры с традициями и обычаями народа.	1ч	
17	Метание набивного мяча из положения сидя, из-за головы.	1ч	

18	Техника передачи мяча снизу.	1ч	
19	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1ч	
20	Ловля и передача мяча в баскетболе.	1ч	
21	Передача мяча от груди.	1ч	
22	Развитие физической культуры в России.	1ч	
23	Обучение ведению мяча.	1ч	
24	Подтягивания на высокой и низкой перекладинах.	1ч	
25	Физические упражнения и их влияние на человека.	1ч	
26	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке.	1ч	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-состязание).
27	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе.	1ч	
28	Физические качества человека.	1ч	
29	Кувырок вперёд в группировке.	1ч	
30	Кувырок вперёд в группировке. Висы и упоры.	1ч	
31	Физическое развитие человека.	1ч	
32	Перекат вперёд из стойки на лопатках, согнув ноги.	1ч	
33	Кувырок назад в группировке.	1ч	
34	Представление о физической подготовке.	1ч	
35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре и стоя на коленях.	1ч	
36	Подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.	1ч	
37	Физическая нагрузка, правила контроля за ней.	1ч	
38	Перелезание через горку матов и гимнастическую	1ч	

	скамейку.		
39	Акробатическое упражнение «мост».	1ч	
40	Режим дня и его планирование.	1ч	
41	Кувырок назад. Упражнение «мост».	1ч	
42	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1ч	
43	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.	1ч	
44	Требования к организации учащихся на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ.	1ч	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
45	Беседа «Значение занятий физкультурой на свежем воздухе». Скольжение без палок	1ч	
46	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1ч	
47	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!» Передвижение ступающим шагом.	1ч	
48	Скольжение без палок.	1ч	
49	Правила проведения закаливающих процедур.	1ч	
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч	
51	Передвижение ступающим шагом.	1ч	
52	Осанка. Упражнения по профилактике её нарушения.	1ч	
53	Повороты на лыжах переступанием на месте.	1ч	
54	Скольжение без палок на дистанции 1000 метров.	1ч	
55	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1ч	
56	Подъём «ёлочкой». Спуски.	1ч	

57	Передвижение на лыжах (1000 м).	1ч	
58	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1ч	
59	Торможения палками и падением.	1ч	
60	Подъём и спуск на лыжах.	1ч	
61	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений	1ч	
62	Передвижение на лыжах на скорость. Игра в снежки.	1ч	
63	Лыжная эстафета	1ч	
64	Игры и развлечения в зимнее время года.	1ч	
65	Инструктаж по Т.Б.	1ч	Поддержка шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
66	Броски мяча по корзине.	1ч	
67	Игры и развлечения в летнее время года.	1ч	
68	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча в шаге.	1ч	
69	Передача мяча.	1ч	
70	Народные подвижные игры.	1ч	
71	Техника броска по кольцу с 3 метров.	1ч	
72	Работа с мячом в парах, стоя на месте и в шаге.	1ч	
73	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1ч	
74	Футбол: удар «щёчкой» по неподвижному мячу с места	1ч	
75	Удары по мячу, остановка мяча.	1ч	
76	Комплексы дыхательных упражнений .	1ч	
77	Футбол: ведение и остановка мяча.	1ч	
78	Подача мяча в сетку. Приём мяча двумя руками.	1ч	
79	Утомляемость глаз.	1ч	

	Гимнастика для глаз.		
80	Передача мяча в команде. Двухсторонняя игра.	1ч	
81	Волейбол: приём и передача мяча	1ч	
82	Технические действия в воде.	1ч	
83	Волейбол: игра в команде.	1ч	
84	Волейбол: подача мяча.	1ч	
85	Знакомство со стилями плавания.	1ч	
86	Встречная эстафета с этапом до 30 метров.	1ч	
87	Встречная эстафета с передачей палочки между двумя командами.	1ч	
88	Подвижные игры на материале футбола.	1ч	
89	Бег на выносливость.	1ч	
90	Челночный бег 3 х 10 м.	1ч	
91	Подвижные игры на материале баскетбола	1ч	
92	Прыжки в длину с места.	1ч	
93	Прыжки в длину с разбега.	1ч	
94	Подвижные игры на материале волейбола..	1ч	
95	Метание мяча на дальность.	1ч	
96	Прыжки через длинную скакалку.	1ч	
97	Прыжки через скакалку на месте с вращением вперёд.	1ч	
98	Прыжки через длинную скакалку потоком.	1ч	
99	Прыжки через скакалку на месте с вращением назад.	1ч	
100	Игры-забавы; спортивные эстафеты.	1ч	
101	Медленный бег на выносливость.	1ч	
102	Эстафета любимых игр.	1ч	

4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
I	**Легкоатлетические упражнения**	**18 ч.**	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.
1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование строевых и ОРУ.	1 ч	
2	Бег (до 400 м) из высокого и низкого старта со стартовым ускорением.	1 ч	
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль: бег на 30 м	1 ч	
4	Контроль: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега.	1 ч	
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.	1 ч	
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Контроль: бег на 60 м с высокого старта.	1 ч	
7	Совершенствование техники бега. Контроль: бег на 1000 м	1 ч	
8	Контроль: метание теннисного мяча на дальность.	1 ч	
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Техника низкого старта, стартового ускорения.	1 ч	
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1 ч	
11	Совершенствование прыжка в	1 ч	

	длину с разбега.		
12	Контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1 ч	
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Эстафета с мячами.	1 ч	
14	Контроль: челночный бег 3х10 м. Прыжки через низкие барьеры	1 ч	
15	Обучение разбегу в прыжках высоту способом «перешагивание».	1 ч	
16	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1 ч	
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	1 ч	
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).	1 ч	
II	**Гимнастика с элементами акробатики**	**15 ч.**	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-состязание).
19	Инструктаж по Т.Б. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.	1 ч	
20	Контроль: подъем туловища за 30 секунд.	1 ч	
21	Группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	1 ч	
22	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.		
23	Прыжки со скакалкой, упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	1 ч	
24	Опорный прыжок	1 ч	
25	Совершенствование опорного прыжка. Полоса препятствия	1 ч	
26	Упражнения с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	1 ч	

27	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Упражнения акробатики	1 ч	
28	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	1 ч	
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	1 ч	
30	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики).	1 ч	
31	Парные упражнения акробатики у гимнастической стенки	1 ч	
32	Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине).	1 ч	
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1 ч	
III	**Подвижные игры с элементами спортивных игр**	**15 ч.**	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Упражнения на коррекцию осанки.	1 ч	
35	Инструктаж по Т.Б. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	1 ч	
36	Техника выполнения мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1 ч	
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1 ч	
38	Ловля и передаче мяча в движении, в «треугольнике», броски двумя руками от груди.	1 ч	
39	Ведение мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо.	1 ч	

40	Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1 ч	
41	Контроль: поднимание туловища за 30 секунд. Мини-баскетбол	1 ч	
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом , передачи партнеру.	1 ч	
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	1 ч	
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	1 ч	
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.	1 ч	
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1 ч	
47	Контроль: броски набивного мяча из-за головы.	1 ч	
48	Совершенствование баскетбольных упражнений	1 ч	
IV	**Лыжная подготовка**	**12 ч.**	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	1 ч	
50	Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1 ч	
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1 ч	
52	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1 ч	
53	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Ходьба на лыжах (1 км)	1 ч	
54	Спуск на лыжах в высокой	1 ч	

	стойке, торможение «плугом».		
55	Ходьба на лыжах до 1500 м	1 ч	
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1 ч	
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	1 ч	
58	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка».	1 ч	
59	Ходьба на лыжах (1000 м) на время	1 ч	
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	1 ч	
V	**Подвижные игры с элементами спортивных игр**	**15 ч.**	Применение групповой работы формирует готовность и способность учащихся к саморазвитию, построению индивидуальной траектории изучения предмета.
61	Инструктаж по Т.Б. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1 ч	
62	Броски мяча через сетку различными способами, ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1 ч	
63	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками	1 ч	
64	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Пионербол	1 ч	
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	1 ч	
66	Обучение упражнениям с мячом в парах.	1 ч	
67	Обучение упражнениям с мячом в парах	1 ч	
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Пионербол.	1 ч	
69	Обучение упражнениям с мячом в парах	1 ч	
70	Обучение упражнениям с	1 ч	

	мячом в парах		
71	Упражнения с элементами волейбола	1 ч	
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1 ч	
73	Волейбольные упражнения. Пионербол с элементами волейбола	1 ч	
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах, группах.	1 ч	
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1 ч	
VI	**Гимнастика с элементами акробатики**	**15 ч.**	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
76	Упражнения с гимнастическими палками и упражнения на гимнастической стенке.	1 ч	
77	Упражнения акробатики.	1 ч	
78	Упражнения на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами).	1 ч	
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне	1 ч	
80	Контроль ::прыжок в длину с места.	1 ч	
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну	1 ч	
82	Обучение опорному прыжку	1 ч	
83	Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену.	1 ч	
84	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1 ч	
85	Развитие координации, ловкости, внимания в серии	1 ч	

	кувырков вперед.		
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Упражнения акробатики/	1 ч	
87	Контроль: наклон вперед из положения стоя.	1 ч	
88	Обучение гимнастике для глаз. Упражнения акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат).	1 ч	
89	Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Упражнения акробатики в комбинации	1 ч	
90	Упражнения акробатики. Эстафета с преодолением препятствий и элементами акробатики	1 ч	
VII	**Легкоатлетические упражнения**	**12 ч.**	Поддержка шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
91	Беговые упражнения с ускорением с высокого старта.	1 ч	
92	Контроль: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма	1 ч	
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Контроль: бег на 30 м	1 ч	
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.	1 ч	
95	Контроль: метание теннисного мяча на дальность.	1 ч	
96	Метание набивных мячей (1-2 кг) различными способами в парах и в кругу.	1 ч	
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1 ч	
98	Контроль: прыжок в длину с	1 ч	

	разбега способом «согнув ноги».		
99	Контроль: бег на 60 м	1 ч	
100	Контроль: бег на 1000 м	1 ч	
101	Разучивание упражнений эстафета «Веселые старты»	1 ч	
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1 ч	

C=RU, O=ГБОУ гимназия г. Сызрани, CN=Назаренко Жанна Игоревна, E=gymn_szr@samara.edu.ru
00d6bd7f5107e9b81
2021.08.31 15:26:03+04'00'