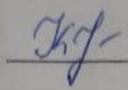


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа п. Красный Текстильщик
Саратовского района Саратовской области»

Рассмотрено на школьном
методическом объединении учителей
начальных классов

Протокол № 1 «27» августа
2018 года

Руководитель ШМО 
(Комарова Е.В.)

Утверждено:

Директор МОУ «СОШ

п. Красный Текстильщик» августа 201__г.

Приказ № ____
Промкина Л.Н./



Согласовано на методическом совете
Протокол № 1 28.08.2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

1 - 4 класс

Программу разработал
учитель физической культуры:
Мамонова О.И. - б/к

п. Красный Текстильщик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4класса разработана на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12. г. № 273-ФЗ (новая редакция)
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. №373), (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1576);
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15¹), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта;
4. Фундаментального ядра содержания общего образования» (Рос.акад. наук, Рос. акад. образования; под. ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011)
5. Авторской программы «Физическая культура: программы: 1-11 классы» / В.И.Лях., А. А. Зданевич /М.: Просвещение, 2012,
6. С учетом основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ п. Красный Текстильщик».
7. Положения «О рабочей программе педагога»;
8. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию в образовательном учреждении, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

Программа составлена с изменениями и дополнениями. В содержание тем учебного курса «Физическая культура» включен раздел «Ритмическая гимнастика», на который отводится 1 час в неделю (учебно-методическое пособие - Фирилева, Загрядская, Рябчиков: «Ритмика в школе: третий урок физической культуры»-2014г., программа по хореографии для общеобразовательных школ: «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 2009г, соответствующей ФГОС начального общего образования). Также при планировании учебного материала для учащихся 1-4 классов настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому,
- нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы предмет « Физическая культура» включен в предметную область «Физическая культура».

На изучение « физической культуры» отведено

класс	Часов в неделю	Часов в год
1	3	99
2	3	102
3	3	102
4	3	102
ВСЕГО	12	405

Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ

Формирование универсальных учебных действий

В результате изучения предмета физическая культура при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты:

- 1) умениями организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- 2) умениями активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- 3) умениями доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
Личностные результаты Выпускник, освоив содержание программы по физической культуре, сможет проявлять следующие умения, демонстрируя личностные результаты:
- 4) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 5) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 6) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 7) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 3) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 4) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 5) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 6) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- 7) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 8) видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 9) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 10) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 11) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 12) овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкально - ритмической деятельности; -освоение способов решения проблем творческого. поискового характера ;
- 13) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- 14) продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач на уроках ритмики, во внеурочной и внешкольной музыкально-эстетической деятельности;
- 15) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- 16) приобретение умения осознанного построения речевого высказывания о содержании, характере, особенностях языка музыкальных произведений в соответствии с задачами коммуникации;
- 17) умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации (включая пособия на электронных носителях, обучающие музыкальные программы, цифровые образовательные ресурсы, мультимедийные презентации, работу с интерактивной доской и т.п.).

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Создание графических объектов

Учащийся научится:

- создавать различные геометрические объекты с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;
- создавать диаграммы различных видов в соответствии с решаемыми задачами;
- создавать графические объекты проведением рукой произвольных линий с использованием специализированных компьютерных инструментов и устройств.

Учащийся получит возможность научиться:

- создавать виртуальные модели трёхмерных объектов.

Создание, восприятие и использование гипермедиасообщений

Учащийся научится:

- работать с особыми видами сообщений: диаграммами;
- избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации.

Учащийся получит возможность научиться:

- проектировать дизайн сообщений в соответствии с задачами и средствами доставки;
- понимать сообщения, используя при их восприятии внутренние и внешние ссылки, различные инструменты поиска, справочные источники (включая двуязычные).

Коммуникация и социальное взаимодействие

Учащийся научится:

- выступать с аудио-видео-поддержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- участвовать в обсуждении (аудио-видео-форум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы);
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

Учащийся получит возможность научиться:

- взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением;
- взаимодействовать с партнёрами с использованием возможностей Интернета.

Поиск и организация хранения информации

Учащийся научится:

- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;
- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;
- искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных;
- формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.

Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании

Учащийся научится:

- вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;
- построить математические модели.

Учащийся получит возможность научиться:

- вводить результаты измерений и других цифровых данных и обрабатывать их, в том числе статистически и с помощью визуализации;
- анализировать результаты своей деятельности.

Моделирование, проектирование и управление

Учащийся научится:

- моделировать с использованием виртуальных конструкторов;
- конструировать и моделировать с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью;
- проектировать и организовывать свою индивидуальную и групповую деятельность, организовывать своё время с использованием ИКТ.

Учащийся получит возможность научиться:

- проектировать виртуальные и реальные объекты и процессы.

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Учащийся научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания.

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный проект;
- использовать догадку, озарение, интуицию;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование;
- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, органическое единство общего особенного (типичного) и единичного, оригинальность;
- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;
- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Учащийся научится:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл:
 - определять главную тему, общую цель или назначение текста;
 - формулировать тезис, выражающий общий смысл текста;
 - объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте;
 - сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- находить в тексте требуемую информацию (пробежать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:
 - ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
 - выделять не только главную, но и избыточную информацию;
 - сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;
 - выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей;
 - формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции.

Учащийся получит возможность научиться:

- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления.

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, ходьба на лыжах, плавание 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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе,

прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Легкая 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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 легкой 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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты освоения физической культуры в 1-4 классах (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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 учетом 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 и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

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 приемы 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 приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Тематическое планирование по физической культуре 1-4 классы.

	Раздел учебного курса	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15
3	Легкая атлетика	27	31	27	32
4	Лыжная подготовка	9	9	9	9
5	Подвижные и спортивные игры	12	12	16	11
6	Ритмика	32	34	34	34
	Всего	99	105	105	105

Тема, содержание курса	Основные виды учебной деятельности
Что надо знать (Основы знаний)	
1. Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
2.Современные Олимпийские игры	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
3. Что такое физическая культура Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
4. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
5. Сердце и кровеносные сосуды	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
6. Органы чувств	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
7.Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют

	ответы своих сверстников.
8. Закаливание	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
9. Мозг и нервная система	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
10. Органы дыхания	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
11. Органы пищеварения	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
12. Пища и питательные вещества	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
13. Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
14. Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультур-минутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.
15. Спортивная одежда и обувь Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
16. Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи-	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.

<p>зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p>	<p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля.</p>
<p>17. Первая помощь при травмах</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.</p>
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание (легкоатлетические упражнения) 1—2 классы <i>Овладение знаниями. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.</i> 3—4 классы <i>Овладение знаниями.. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i></p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i></p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p>Бодрость, грация, координация (Гимнастика с элементами акробатики)</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p>

<p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i></p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p>	<p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>
<p>Играем все! (Подвижные игры) Названия и правила игр, инвентарь,</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха..</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
<p>Все на лыжи! (Лыжная подготовка)</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p><i>Овладение знаниями.</i></p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение техники кроссовой подготовки.</i></p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение техники кроссовой</i></p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к кроссовой подготовке.</p> <p>Описывают технику передвижения по слабопересеченной местности.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения по дистанции в зависимости от особенностей пересеченной местности.</p> <p>Применяют передвижение по дистанции для развития ко-</p>

<p><i>подготовки</i></p>	<p>ординационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по дистанции, соблюдают правила безопасности. Используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха</p>
<p>Вариативная часть</p>	
<p>Связанный с региональными и национальными особенностями -Основы туризма - подвижные игры <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p>	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют занятия туризмом для развития координационных кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют походы и соревнования по туризму для активного отдыха Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой -подвижные игры <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p>Ритмика и элементы музыкальной грамоты.</p>	<p>Техника безопасности в занимательной форме; позиции ног: 1,6. «Радостные» поклоны. Прыжки, бег, подскоки, галопы (выполняем на месте, с продвижением и с перестроением рисунка).</p>
<p>Творческая деятельность (в процессе занятий)</p>	<p>Различные ритмические движения под музыку: Игры развивающие воображение: мы встретили в лесу медведя, лису, зайца. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Упражнения для развития пластики (складка, бабочка, катушка, мостик, березка, велосипед);</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ урока	Дата		Тема урока	Тип урока	Форма контроля
	план	факт			
1			Организационно - методические указания	уонз	Фронтальная беседа.
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	урк	Стартовый контроль
3			<i>Организационный урок: правила поведения на уроке, знакомство с искусством танца.</i>	УОНЗ	Текущий контроль
4			Техника челночного бега	уоуир	фронтальный
5			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	урк	Стартовый контроль
6			<i>Ритмическая гимнастика, элементы танцевальной азбуки: виды шагов и бега.</i>	УОУР	Текущий контроль
7			Тестирование метания мешочка на дальность	урк	Стартовый контроль
8			Что такое физическая культура	уонз	Фронтальная беседа.
9			<i>Элементы танцевальной азбуки: постановка корпуса, позиции ног, рук.</i>	УОНЗ	Текущий контроль
10			Ритм и темп	уонз	фронтальный
11			Личная гигиена человека	уонз	Фронтальная беседа.
12			<i>Ритмическая гимнастика: упражнения для мышц головы и плечевого пояса.</i>	УОУР	Текущий контроль
13			Тестирование метания малого мяча на точность	урк	Стартовый контроль
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	урк	Стартовый контроль
15			<i>Элементы танцевальной азбуки на основе классического танца.</i>	УОНЗ	Текущий контроль
16			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	уоуир	Стартовый контроль
17			Тестирование прыжка в длину с места	урк	Стартовый контроль
18			<i>Ритмическая гимнастика, музыкальные игры помогающие запоминать левую и правую стороны тела.</i>	УОУР	Текущий контроль
19			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	урк	Стартовый контроль
20			Тестирование виса на время	урк	Стартовый контроль
21			<i>Танцевальные комбинации на основе движений марша и польки.</i>	УОНЗ	Фронтальная беседа

22			Ловля и броски мяча в парах	уонз	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
23			Индивидуальная работа с мячом	уоуир	индивидуальны й
24			<i>Элементы танцевальной азбуки на основе народного танца.</i>	УОУР	Фронтальная беседа
25			Школа укрощения мяча	уоуир	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
26			Подвижные игры	уоуир	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
27			<i>Ритмическая гимнастика, музыкальные игры на развитие внимания.</i>	УОУР	Тематический контроль
28			Перекаты. Разновидности перекатов	уоуир	групповой
29			Техника выполнения кувырка вперед	уонз	фронтальный
30			<i>Ритмическая гимнастика: упражнения для локтевых суставов и кистей рук.</i>	УОУР	Текущий контроль
31			Кувырок вперед	уоуир	фронтальный
32			Стойка на лопатках. Мост	уонз	фронтальный
33			<i>Танцевальные комбинации на основе движений современного танца.</i>	УОУР	Тематический контроль
34			Стойка на голове	уонз	фронтальный
35			Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	уонз	фронтальный
36			<i>Ритмическая гимнастика, музыкальные игры на ориентировку в пространстве.</i>	УОУР	Текущий контроль Индивидуальны й контроль
37			Висы на перекладине	уоуир	групповой
38			Круговая тренировка	уоуир	групповой
39			<i>Элементы танцевальной азбуки на основе движений историко-бытового танца.</i>	УОУР	Текущий контроль
40			Прыжки со скакалкой	уоуир	групповой
41			Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	уонз	Фронтальный
42			<i>Танцевальные комбинации: на основе движений польки и марша.</i>	УОУР	Текущий контроль

43		Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	уонз	Фронтальный
44		Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	уонз	Фронтальный
45		<i>Ритмическая гимнастика: музыкальные игры развивающие память.</i>	УОУР	Текущий контроль
46		Вращение обруча	уоуир	Групповая деятельность.
47		Круговая тренировка	уоуир	групповой
48		<i>Элементы танцевальной азбуки: на основе движений классического танца.</i>	УОНЗ	Текущий контроль
49		Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	уонз	фронтальная беседа
50		Скользкий шаг на лыжах без палок	уонз	фронтальный
51		<i>Элементы вальса: (на месте, в стороны, вперед и назад, повороты на трех шагах).</i>	УОНЗ	Текущий контроль
52		Повороты переступанием на лыжах без палок	уонз	фронтальный
53		Ступающий шаг на лыжах с палками	уоуир	Текущий контроль
54		<i>Партерная гимнастика упражнения на коррекцию осанки.</i>	УОУР	Текущий контроль
55		Скользкий шаг на лыжах с палками	уоуир	Текущий контроль
56		Повороты переступанием на лыжах с палками	уоуир	фронтальный
57		<i>Элементы танцевальной азбуки: на основе движений народного танца.</i>	УОУР	Текущий контроль
58		Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	уоуир	Текущий контроль
59		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	уоуир	Текущий контроль
60		<i>Партерная гимнастика: упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.</i>	УОУР	Текущий контроль
61		Контрольный урок по лыжной подготовке	урк	Текущий контроль
62		Лазанье по канату	уонз	фронтальный
63		<i>Элементы танцевальной азбуки: на основе движений историко-бытового танца.</i>	УОУР	Текущий контроль Индивидуальный контроль
64		Подвижная игра «Белочка-защитница»	уоуир	групповой
65		Преодоление полосы препятствий	уоуир	фронтальный
66		<i>Партерная гимнастика: упражнения укрепляющие мышцы позвоночника и стоп.</i>	УОУР	Текущий контроль
67		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	уонз	фронтальный

68		Прыжок в высоту с прямого разбега	уоуир	фронтальный
69		<i>Танцевальные комбинации на основе движений народного танца.</i>	УОНЗ	Текущий контроль
70		Прыжок в высоту спиной вперед	уонз	фронтальный
71		Прыжки в высоту	уоуир	групповой
72		<i>Элементы танцевальной азбуки на основе движений классического танца.</i>	УОУР	Текущий контроль
73		Прыжки в высоту	уоуир	групповой
74		Ведение мяча	уонз	фронтальный
75		<i>Партерная гимнастика: упражнения развивающие устойчивость, подготовка к вращениям.</i>	УОУР	Текущий контроль Индивидуальный контроль
76		Эстафеты с мячом	уоуир	групповой
77		Подвижные игры с мячом	уоуир	групповой
78		<i>Ритмическая гимнастика, музыкальные игры развивающие умение правильно слушать музыку.</i>	УОУР	Текущий контроль Индивидуальный контроль
79		Броски мяча через волейбольную сетку	уонз	фронтальный
80		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	уоуир	фронтальный
81		<i>Элементы танцевальной азбуки: на основе движений народного танца.</i>	УОУР	Текущий контроль
82		Ведение мяча в движении	уоуир	фронтальный
83		Бросок набивного мяча от груди, снизу		
84		<i>Танцевальные комбинации на основе русского народного танца.</i>	УОУР	Текущий контроль
85		Тестирование виса на время	урк	Текущий контроль
86		Тестирование наклона вперед из положения стоя	урк	Текущий контроль
87		<i>Танцевальные этюды: На основе движений русского танца, вальса польки и современного танца «вару-вару», «падеграс».</i>	УОУР	Текущий контроль
88		Тестирование прыжка в длину с места	урк	Текущий контроль
89		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	урк	Текущий контроль
90		<i>Построение заключительного контрольного урока на материале, пройденного за учебный год.</i>	УОУР	Текущий контроль Индивидуальный контроль
91		Тестирование подъема туловища за 30 с	урк	Текущий контроль

92			Тестирование метания малого мяча на точность	урк	Текущий контроль
93			<i>Подготовка к контрольному уроку.</i>	УОУР	Текущий контроль
94			Беговые упражнения	уоуир	фронтальный
95			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	урк	Итоговый контроль
96			<i>Контрольный урок.</i>	УРК	Индивидуальный контроль
97			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	урк	Итоговый контроль
98			Тестирование метания мешочка на дальность	урк	Итоговый контроль
99			Подвижные игры	уоуир	групповой

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Тип урока	Текущий и промежуточный контроль
	план	факт			
1			Организационно -методические указания	вводны й	
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	стартовый контроль
3			<i>Разучивание комплекса ОРУ под музыку. Игра на внимание. Релаксация.</i>	УОНЗ	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ
4			Тестирование челночного бега 3 * 10 м	УРК	стартовый контроль
5			Тестирование метания мешочка на дальность	УОНЗ	стартовый контроль
6			<i>Упр. на развитие мышечного чувства. Игра на внимание. Релаксация.</i>	УОНЗ	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ
7			Техника прыжка в длину с разбега	УОНЗ	фронтальный
8			Прыжок в длину с разбега на результат	УРК	стартовый контроль
9			<i>Упр. на развитие мышечного чувства,</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное

			<i>подвижности в суставах. Игра на координацию. Релаксация.</i>		выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
10			Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	стартовый контроль
11			Тестирование наклона вперед из положения стоя	УРК	стартовый контроль
12			<i>Упр. на развитие мышечного чувства, подвижности в суставах. Игра на координацию. Релаксация.</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
13			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	УРК	стартовый контроль
14			Тестирование прыжка в длину с места	УРК	стартовый контроль
15			<i>Упр подвижности в суставах. Упр. с обручем. Игра на координацию. Релаксация.</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
16			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	УРК	стартовый контроль
17			Тестирование виса на время	УРК	стартовый контроль
18			<i>Упр. с обручем. Игра. Релаксация. «Пальминг». Танец «Приветствие».</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
19			Подвижная игра «Кот и мыши»	УОМН	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
20			Режим дня	УОНЗ	индивидуальный
21			<i>Упр. с обручем. Игра. Танец «Приветствие». Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение

					разученного материала.
22			Ловля и броски малого мяча в парах	УОНЗ	фронтальный
23			Подвижная игра «Осада города»	УОМН	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
24			<i>Танец «Приветствие». Музыкально – ритмические игры.</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение изученного материала.
25			Броски и ловля мяча в парах	УОНЗ	фронтальный
26			Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	УОНЗ	индивидуальный
27			<i>Связь упр. с динамикой Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
28			Ведение мяча и упражнения с мячом	УОНЗ	фронтальный
29			Подвижные игры	УОМН	групповой
30			<i>Связь упр. с динамикой. Игра «Ритмы, ритмы». Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
31			Кувырок вперед	УОНЗ	фронтальный
32			Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	УОНЗ	фронтальный
33			<i>Элементы русского танца. Игра «Ритмы, ритмы». Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
34			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	УОНЗ	фронтальный

35		Стойка на лопатках, мост	УОНЗ	фронтальный
36		<i>Связь упр. с динамикой. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
37		Круговая тренировка	УОНЗ	групповой
38		Стойка на голове	УОНЗ	индивидуальный
39		<i>Упр. с мячом. Игра «Невод». Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ
40		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	УОНЗ	фронтальный
41		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	УОНЗ	индивидуальный
42		<i>Упр. с мячом. Игра «Невод». Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	групповая деятельность
43		Прыжки в скакалку в движении	УОУР	фронтальный
44		Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	УОНЗ	индивидуальный
45		<i>Упр. с мячом. Игра «Невод». Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ
46		Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	УОНЗ	индивидуальный
47		Вращение обруча и варианты вращения обруча	УОНЗ	групповой

48			<i>Музыкально – ритмические игры. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	УОНЗ	фронтальный
50			Повороты переступанием на лыжах без палок	УОНЗ	фронтальный
51			<i>Связь упр. с содержанием музыки. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
52			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и торможение падением на лыжах с палками	УОУиР	фронтальный
53			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	УОУиР	фронтальный
54			<i>Связь упр. с содержанием музыки. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
55			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	УОНЗ	фронтальный
56			Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	УОНЗ	фронтальный
57			<i>Упр. со скакалкой. Связь с темпом музыки. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или

					групповой деятельности в форме творческих работ.
58			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	УОМН	групповой
59			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	УОУР	фронтальный
60			<i>Упр. со скакалкой. Связь с темпом музыки. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
61			Контрольный урок по лыжной подготовке	УРК	контрольный норматив
62			Круговая тренировка	УОУР	групповой
63			<i>Упр. со скакалкой. Связь с темпом музыки. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
64			Преодоление постой и усложнённой полосы препятствий	УОНЗ	групповой
65			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	УРК	стартовый контроль
66			<i>Упр. со скакалкой. Связь с темпом музыки. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
67			Прыжок в высоту спиной вперед	УОНЗ	фронтальный
68			Прыжок в высоту с прямого разбега	УОНЗ	фронтальный

69			<i>Упр. со скакалкой. Связь с темпом музыки. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
70			Контрольный урок по прыжкам в высоту	УРК	контрольный норматив
71			Броски и ловля мяча в парах	УОНЗ	групповой
72			<i>Упр. Хореографии. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
73			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху»	УОНЗ	фронтальный
74			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	УОНЗ	групповой
75			<i>Упр. Хореографии. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
76			Упражнения и подвижные игры с мячом	УОМН	групповой
77			Знакомство с мячами-хопами	УОНЗ	индивидуальный
78			<i>Упр. Хореографии. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме

					творческих работ.
79			Прыжки на мячах-хопах	УОНЗ	фронтальный
80			Круговая тренировка	УОУиР	групповой
81			<i>Танец «Настоящий друг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результаты индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
82			Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	УОНЗ	групповой
83			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	УРК	контрольный норматив
84			Танец «Настоящий друг» Игра «Ритмы, ритмы» в движении.	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результаты индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
85			Подвижные игры	УОНЗ	групповой
86			Броски через волейбольную сетку	УОНЗ	фронтальный
87			<i>Танец «Настоящий друг» Игра «Ритмы, ритмы» в движении. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление Результаты индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
88			Тестирование виса на время	УРК	контрольный норматив
89			Тестирование наклона вперед из положения стоя	УРК	контрольный норматив
90			<i>Комплекс ритмической гимнастики Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.

					Представление
91			Тестирование прыжка в длину с места	УРК	контрольный норматив
92			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	УРК	контрольный норматив
93			<i>Комплекс ритмической гимнастики Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
94			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	УРК	контрольный норматив
95			Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	контрольный норматив
96			<i>Комплекс ритмической гимнастики Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОУР	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
97			Беговые упражнения	УОНЗ	фронтальный
98			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	контрольный норматив
99			<i>Упр. на воспитание чувства ритма. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОМН	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
100			Тестирование челночного бега 3x10 м	УРК	контрольный норматив
101			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	УРК	контрольный норматив
102			<i>Упр. на воспитание чувства ритма. Игра. Релаксация. «Пальминг»</i>	УОМН	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
103			Подвижная игра «Воробьи — вороны»	УОМН	групповой
104			Бег на 1000 м на результат	УРК	контрольный норматив
105			Подвижные игры	УОМН	групповой

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урок а	Дата		Тема урока	Тип урока	Текущий и промежуточный контроль
	план	факт			
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	вводный	
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	стартовый контроль
3			<i>Основные танцевальные понятия. Озож «Развитие навыков общения»</i>	УОНЗ	стартовый контроль
4			Техника челночного бега	УОНЗ	фронтальный
5			Тестирование челночного бега 3x10м	УРК	стартовый контроль
6			<i>Заведем мы хоровод</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
7			Тестирование метания мешочка на дальность	УОНЗ	стартовый контроль
8			Спортивная игра «Футбол»	УОНЗ	групповой
9			<i>Заведем мы хоровод</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
10			Прыжок в длину с разбега на результат	УРК	стартовый контроль
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	УРК	стартовый контроль
12			<i>Общение в танце (образовательно-предметная направленность)</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
13			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	УРК	стартовый контроль
14			Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	стартовый контроль
15			<i>Общение в танце (образовательно-предметная направленность)</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
16			Тестирование наклона вперед из положения стоя	УРК	стартовый контроль

17			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	УРК	стартовый контроль
18			<i>Современные ритмы (образовательно-познавательная направленность)</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
19			Тестирование прыжка в длину с места	УРК	стартовый контроль
20			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	УРК	стартовый контроль
21			<i>Современные ритмы (образовательно-познавательная направленность)</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
22			Тестирование виса на время	УРК	стартовый контроль
23			Подвижная, игра «Перестрелка»	УОМН	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
24			<i>Современные ритмы (образовательно-познавательная направленность)</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
25			Футбольные упражнения в парах	УОНЗ	фронтальный
26			Подвижная игра «Осада города»	УОНЗ	фронтальный
27			<i>Любимые ритмы (образовательно - познавательная направленность)</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
28			Броски и ловля мяча в парах	УОНЗ	индивидуальный
29			Закаливание	УОНЗ	фронтальный
30			<i>Любимые ритмы (образовательно - познавательная направленность)</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
31			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	УОНЗ	фронтальный
32			Варианты выполнения	УОНЗ	фронтальный

			кувырка вперед		
33			Танец разминка (<i>образовательно-предметная направленность</i>)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
34			Кувырок назад	УОНЗ	фронтальный
25			Круговая тренировка	УОУиР	индивидуальный
36			Танец разминка (<i>образовательно-предметная направленность</i>)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
37			Стойка на голове и руках	УОНЗ	индивидуальный
38			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	УОНЗ	индивидуальный
39			Танец разминка (<i>образовательно-предметная направленность</i>)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
40			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	УОУиР	групповой
41			Прыжки в скакалку в тройках	УОУиР	фронтальный
42			Танец разминка (<i>образовательно-предметная направленность</i>)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
43			Лазанье по канату в три приема	УОУиР	групповой
44			Упражнения на гимнастическом бревне	УОНЗ	индивидуальный
45			Танец разминка (<i>образовательно-предметная направленность</i>)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
46			Упражнения на гимнастических кольцах	УОУиР	индивидуальный
47			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	УОУиР	групповой
48			Упражнения в кругу (<i>образовательно - предметная направленность</i>)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
49			Ступающий и скользящий шаг	УОНЗ	фронтальный

			на лыжах с лыжными палками		
50			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	УОУиР	фронтальный
51			Упражнения в кругу (образовательно - предметная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
52			Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	УОНЗ	фронтальный
53			Подъем «полуелочкой» и «ёлочкой» спуск под уклон в основной стойке на лыжах	УОНЗ	фронтальный
54			Здоровый образ жизни (образовательно - предметная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
55			Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	УОУиР	фронтальный
56			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	УОНЗ	фронтальный
57			Танцевальные игры (образовательно - предметная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
58			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	УОМН	фронтальный
59			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	УОУиР	фронтальный
60			Танцевальные игры (образовательно - предметная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
61			Контрольный урок по лыжной подготовке	УРК	контрольный норматив
62			Круговая тренировка	УОУР	индивидуальный
63			Основные движения народных танцев (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
64			Подвижная игра «Белочка защитница»	УОНЗ	групповой
65			Подвижная игра «Осада города»	УОНЗ	групповой

66			Основные движения народных танцев (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
67			Полоса препятствий	УОНЗ	фронтальный
68			Усложненная полоса препятствий	УОНЗ	фронтальный
69			Гимнастика на полу (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
70			Прыжок в высоту с прямого разбега	УОНЗ	фронтальный
71			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	УРК	контрольный норматив
72			Гимнастика на полу (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
73			Прыжок в высоту спиной вперед	УОНЗ	фронтальный
74			Контрольный урок по прыжкам в высоту	УРК	контрольный норматив
75			Гимнастика на полу (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
76			Прыжки на мячах-хопах	УОМН	групповой
77			Подвижные игры	УОУиР	групповой
78			Значение и важность упражнений для растяжки (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	стартовый контроль
79			Броски через волейбольную сетку	УОНЗ	фронтальный
80			Броски мяча через волейбольную сетку на точность	УОУР	групповой
81			Упражнения с предметами (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
82			Броски через волейбольную сетку с дальних дистанций	УОНЗ	групповой
83			Подвижная игра «Пионербол»	УОУР	групповой
84			Упражнения с предметами (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.

			<i>направленность)</i>		<i>выполнение разученного материала.</i>
85			Подготовка к волейболу	УОНЗ	групповой
86			Контрольный урок по волейболу	УРК	контрольный норматив
87			Упражнения с предметами (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
88			Спортивные игры	УОУР	групповой
89			Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	УРК	контрольный норматив
90			Танцевально-ритмическая гимнастика (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
91			Тестирование виса на время	УРК	контрольный норматив
92			Тестирование наклона вперед из положения стоя	УРК	контрольный норматив
93			Танцевально-ритмическая гимнастика (образовательно-тренировочная направленность)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
94			Передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку	обучение	стартовый контроль
95			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	УРК	контрольный норматив
96			Обычаи и традиции русского танца (образовательно - предметная направленность)	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
97			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	УРК	контрольный норматив
98			Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	контрольный норматив
99			Подвижная игра «Горная эстафета» ОЗОЖ «Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми.»	игровой	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
100			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	контрольный норматив

101			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	УРК	контрольный норматив
102			Русский танец (<i>образовательно - познавательная направленность , образовательно-тренировочная направленность</i>)	игровой	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
103			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	УРК	контрольный норматив
104			Подвижная игра «Флаг на башне»	УОМН	групповой
105			Бег на 1000 м	УОУР	фронтальный

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Тип урока	Текущий и промежуточный контроль
	план	факт			
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	вводны й	
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	стартовый контроль
3			<i>Введение. Что такое ритмическая гимнастика. Техника безопасности на уроках.</i>	УОНЗ	<i>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.</i>
4			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	УРК	стартовый контроль
5			Тестирование бега на 60 м с высокого старта	УОНЗ	стартовый контроль
6			<i>Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.</i>	УОНЗ	<i>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.</i>
7			Тестирование метания мешочка на дальность	УОНЗ	стартовый контроль
8			Техника паса в футболе и игра «Футбол»	УОНЗ	фронтальный
9			<i>Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного</i>

					<i>материала.</i>
10			Техника прыжка и прыжок в длину с разбега на результат	УОУР	фронтальный
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	УРК	стартовый контроль
12			<i>Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
13			Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	стартовый контроль
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	УРК	стартовый контроль
15			<i>Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
16			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	УРК	стартовый контроль
17			Тестирование прыжка в длину с места	УРК	стартовый контроль
18			<i>Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
19			Тестирование подтягиваний и отжиманий	УРК	стартовый контроль
20			Тестирование виса на время	УРК	стартовый контроль
21			<i>Понятие о рабочей и опорной ноге.</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
22			Броски и ловля мяча в парах на точность и у стены	УОНЗ	фронтальный
23			Подвижная игра «Осада города»	УОНЗ	фронтальный
24			<i>Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
25			Упражнения с мячом	УОНЗ	Фронтальный
26			Ведение мяча	УОНЗ	Фронтальный
27			<i>Ритмическая схема. Ритмическая</i>	УОУР	<i>Групповое и</i>

			<i>игра.</i>		<i>индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
28			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	УОНЗ	Фронтальный
29			Кувырок назад	УОНЗ	Фронтальный
30			<i>Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.</i>	УОНЗ	<i>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.</i>
31			Стойка на голове и на руках	УОНЗ	индивидуальный
32			Гимнастические упражнения	УОНЗ	Фронтальный
33			<i>Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
34			Висы	УОУР	Фронтальный
25			Лазанье по гимнастической стенке и висы	УОНЗ	индивидуальный
36			<i>Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.</i>	УОНЗ	<i>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.</i>
37			Прыжки в скакалку в тройках	УОУиР	Фронтальный
38			Лазанье по канату в два приема	УОУиР	Групповой
39			<i>Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
40			Круговая тренировка	УОНЗ	Групповой
41			Упражнения на гимнастическом бревне	УОНЗ	индивидуальный
42			<i>Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
43			Упражнения на гимнастических	УОУР	индивидуальный

			кольцах		
44			Махи на гимнастических кольцах	УОНЗ	индивидуальный
45			<i>Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.</i>	УОНЗ	<i>Групповая деятельность.</i>
46			Вращение обруча	УОУР	Фронтальный
47			Круговая тренировка	УОУР	Групповой
48			<i>Танцевальный элемент «Марш».</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	УОНЗ	Фронтальный
50			Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	УОУР	Фронтальный
51			<i>Танцевальный элемент «Марш».</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
52			Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах	УОНЗ	Фронтальный
53			Подъем «елочкой» и полуюлочкой» спуск в основной стойке на лыжах	УОНЗ	Фронтальный
54			<i>Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
55			Подъем на склон «лесенкой», торможение «плутом» на лыжах	УОУР	Фронтальный
56			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	УОНЗ	Фронтальный
57			<i>Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
58			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	УОМН	фронтальный
59			Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	УОУР	Фронтальный
60			<i>Народный танец «Полька».</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>

61		Прохождение дистанции 2 км на лыжах	УОМН	контрольный норматив
62		Контрольный урок по лыжной подготовке	УОНЗ	контрольный норматив
63		<i>Народный танец «Полька».</i>	<i>УОНЗ</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
64		Спортивная игра «Баскетбол»	УОНЗ	Фронтальный
65		Подвижные игры на мячах-хопах	УРК	групповой
66		<i>Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».</i>	<i>УОНЗ</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
67		Усложненная полоса препятствий	УОНЗ	Фронтальный
68		Прыжок в длину с места и с разбега	УОНЗ	Фронтальный
69		<i>Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».</i>	<i>УОНЗ</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
70		Прыжок в высоту с прямого разбега	УОМН	Фронтальный
71		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	УОМН	Фронтальный
72		<i>Бальный танец «Вальс».</i>	<i>УОНЗ</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
73		Физкультминутка	УОНЗ	Фронтальный
74		Знакомство с опорным прыжком	УОНЗ	Фронтальный
75		<i>Бальный танец «Вальс».</i>	<i>УОНЗ</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
76		Опорный прыжок	УОУР	Фронтальный
77		Контрольный урок по опорному прыжку	УОНЗ	контрольный норматив
78		<i>Бальный танец «Вальс».</i>	<i>УОУР</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
79		Броски мяча через волейбольную	УОНЗ	Фронтальный

			сетку		
80			Подвижная игра «Пионербол»	УОНЗ	Фронтальный
81			<i>Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.</i>	УОНЗ	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
82			Волейбольные упражнения	УОНЗ	Групповой
83			Контрольный урок по волейболу	УРК	контрольный норматив
84			<i>Аэробика.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
85			Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	УОНЗ	фронтальный
86			Тестирование виса на время	УРК	контрольный норматив
87			<i>Аэробика.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
88			Тестирование наклона вперед из положения стоя	УРК	контрольный норматив
89			Тестирование прыжка в длину с места	УРК	контрольный норматив
90			<i>Гимнастика Parter.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
91			Тестирование подтягиваний и отжиманий	УРК	контрольный норматив
92			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	УРК	контрольный норматив
93			<i>Гимнастика Parter.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
94			Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	контрольный норматив
95			Беговые упражнения	УОНЗ	фронтальный
96			<i>Упражнения на расслабление мышц.</i>	УОУР	<i>Групповое и индивидуальное выполнение</i>

					<i>разученного материала.</i>
97			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	контрольный норматив
98			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	УРК	контрольный норматив
99			<i>Игровые двигательные упражнения с предметами.</i>	<i>УОУР</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
100			Тестирование метания мешочка на дальность	УРК	контрольный норматив
101			Спортивная игра «Футбол»	УОМН	групповой
102			<i>Игровые двигательные упражнения с предметами.</i>	<i>УОУР</i>	<i>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</i>
103			Бег на 1000м	УРК	контрольный норматив
104			Подвижные и спортивные игры	УОМН	групповой
105			Спортивные игры	УОМН	групповой

№ Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения

- 1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**
 - 1.1. Стандарт начального образования по физической культуре
 - 1.2. Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре
 - 1.3. Рабочая программа по физической культуре
 - 1.4. Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И.
 - 1.5. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
 - 1.6. Методические издания по физической культуре для учителей
- 2. Технические средства обучения**
 - 2.1. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
 - 2.2. Аудиозаписи
- 3. Учебно-практическое оборудование**

Гимнастика

 - 3.1. Стенка гимнастическая
 - 3.2. Бревно гимнастическое высокое
 - 3.3. Козел гимнастический
 - 3.4. Перекладина гимнастическая
 - 3.5. Канат для лазания
 - 3.6. Мост гимнастический подкидной
 - 3.7. Скамейка гимнастическая жесткая

- 3.8 Скамья атлетическая, наклонная
- 3.9 Коврик гимнастический
- 3.10 Маты гимнастические
- 3.11 Мяч набивной (1 кг)
- 3.12 Мяч малый (теннисный)
- 3.13 Палка гимнастическая
- 3.14 Обруч гимнастический
- 3.15 Канат для перетягивания
- 4. Легкая атлетика**
- 4.1 Планка для прыжков в высоту
- 4.2 Стойки для прыжков в высоту
- 4.3 Конусы разметочные
- 4.4 Рулетка измерительная (10м)
- 4.5 Палочка эстафетная
- 4.6 Мячи для метания
- 5 Подвижные и спортивные игры**
- 5.1 Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- 5.2 Мячи баскетбольные
- 5.3 Стойки волейбольные универсальные
- 5.4 Сетка волейбольная
- 5.5 Мячи волейбольные
- 5.6 Мячи футбольные
- 5.7 Насос для мячей

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет _____ Класс _____

Учитель Мамонова Ольга Ивановна /ФИО/

2018-2019 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

Пронумеровано и
прошнуровано НВ с/р.
Директор школы _____ Промкина Л.Н.

