

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 30 города Ставрополя учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

«Мой друг - физкультура» 1-4 классы, учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение. 2013 год.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г № 329- ФЗ (ред. От 02.07.2013г);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 2013г;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 01.02.2012 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 2013 г;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.;
- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;

Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение *дифференцированного и индивидуального подхода* к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. В программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего,

развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в первой четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Целью реализации программы является:

формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

- в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области

физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего

образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: *«Знания о физической культуре»*, *«Способы двигательной деятельности»* и *«Физическое совершенствование»*.

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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. 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.

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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 спортивных залах).

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую

подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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. Например: 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.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 шести 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.

Развитие выносливости: при помощи кроссовой подготовки, пробегание длинных отрезков.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «*Физическая культура*» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Владение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование

физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

В разделе **«Тематическое планирование»** излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На **уроках с образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в

рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «*Физическая культура*» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями ФГОС ОО и настоящей примерной программой.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|---------|---------|---------|
| | | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Базовая часть | | 77 | 78 | 78 | 8 |
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| | Подвижные игры | 17 | 18 | 18 | 8 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 1 |
| | Легкоатлетические упражнения | 20 | 21 | 21 | 1 |
| | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 8 |
| Вариативная часть | | | | | |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола | 23 | 24 | 24 | 24 |
| Итого | | 99 | 102 | 102 | 102 |

План-график распределения учебного материала по четвертям.

| Разделы, темы | Четверти (число уроков) | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | 1 (27) | 2 (21) | 3 (30) | 4 (24) | Итого |
| 1 класс | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | | 27 | 6 | 39 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 21 | | | 21 |
| Легкоатлетические упражнения | 12 | | | 9 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 9 | | | 9 | 18 |
| Итого | 27 | 21 | 27 | 24 | 99 |

| Разделы, темы | Четверти (число уроков) | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | 1 (27) | 2 (21) | 3 (30) | 4 (24) | Итого |
| 2 класс | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | | 30 | 6 | 42 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 21 | | | 21 |
| Легкоатлетические упражнения | 12 | | | 9 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 9 | | | 9 | 18 |
| Итого | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

| Разделы, темы | Четверти (число уроков) | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | 1 (27) | 2 (21) | 3 (30) | 4 (24) | Итого |
| 3 класс | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | | 30 | 6 | 39 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 21 | | | 21 |
| Легкоатлетические упражнения | 12 | | | 9 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 9 | | | 9 | 18 |
| Итого | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

| Разделы, темы | Четверти (число уроков) | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | 1 (27) | 2 (21) | 3 (30) | 4 (24) | Итого |
| 4 класс | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | | 30 | 6 | 39 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 21 | | | 21 |
| Легкоатлетические упражнения | 12 | | | 9 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 9 | | | 9 | 18 |
| Итого | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Личностные УУД;
- Регулятивные УУД;
- Коммуникативные УУД

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура»

является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;

На конец года 1 класса у выпускника будут сформированы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Демонстрировать:

- уровень физической подготовленности (см. таблицу)

Содержание тем учебного курса

2класс

Знание о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с

разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На конец года 2 класса у выпускника будут сформированы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий

физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- изучать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;

В результате Обязательного минимума содержания учебного предмета «**Физическая культура**» учащиеся 2 класса должны:

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Демонстрировать:

- уровень физической подготовленности (см. табл.)

Содержание тем учебного курса

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма

(обливание, душ).

Способы физической деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На конец года 3 класса у выпускника будут сформированы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения физических упражнений;

— анализировать и оценивать результаты собственного труда;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять рассудительность;

— правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития человека;

— познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

• иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

• уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл.).

Содержание тем учебного курса

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в

баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;

Контрольные нормативы

| № п/п | Нормативы | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | | Мальчики Девочки |
|----------|--|-------------------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | |
| 1 | Бег 30м (сек.) | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 | м |
| | | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 | д |
| 2 | Челночный бег 3х10м (сек) | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 8,6 | 8,8 | 9,0 | м |
| | | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | д |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 | м |
| | | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 | д |
| 4 | Прыжок в высоту способом «Перешаг.» | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 | м |
| | | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 | д |
| 5 | Метание мяча (м) | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 | м |
| | | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | д |
| 6 | Бег 1000м | Без учёта времени | | | | | | | | | |
| 7 | Прыжки через скакалку (кол-во раз) | 70 | 60 | 50 | 8- | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | м |
| | | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 | д |
| 8 | Отжимания (кол-во р) | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 | м |
| | | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 | д |
| 9 | Подтягивание | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | м |
| | | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 8 | 15 | 13 | 10 | д |
| 10 | Подъём туловища лёжа на спине | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 | м |
| | | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 | д |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- **иметь представление:**
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл.).

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Материально-техническое обеспечение

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные 1-3 кг;
- гантели;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка и стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки и сетки волейбольные;
- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, резиновые)
- рулетка измерительная

Библиотечный фонд:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2014
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2013.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2013.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на учебный год 1 КЛАСС

| № урока | Тема урока | Д/з | Дата проведения |
|---|--|------------|------------------------|
| <i>Легкая атлетика - ходьба и бег (5ч.)</i> | | | |
| 1 | Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | КУ № 1 | |
| 2 | Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция» | КУ № 1 | |
| 3 | Ходьба под счет. Бег с ускорением | КУ № 1 | |
| 4 | Бег с ускорением, обычный бег 30 м, 60м | КУ № 1 | |
| 5 | Ходьба и бег с ускорением. | КУ № 1 | |
| <i>Легкая атлетика – прыжки (3ч.)</i> | | | |
| 6 | Прыжки. Разновидности прыжков. | КУ № 5 | |
| 7 | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | КУ № 5 | |
| 8 | Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». | КУ № 5 | |
| <i>Легкая атлетика - броски и метание мяча (3ч.)</i> | | | |
| 9 | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». | КУ № 5 | |
| 10 | Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». | КУ № 5 | |
| 11 | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | КУ № 5 | |
| <i>Легкая атлетика - кроссовая подготовка (19ч.)</i> | | | |
| 12 | Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Понятие равномерный бег. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 13 | Чередование ходьбы, бега. Равномерный бег 2 минуты. | КУ № 6 | |
| 14 | Равномерный бег 2 минуты. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 15 | Равномерный бег 2 минуты. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 16 | Равномерный бег. Эстафеты. | КУ № 6 | |
| 17 | Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 18 | Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 19 | Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 20 | Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 21 | Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 22 | Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега | КУ № 6 | |
| 23 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега Эстафеты. | КУ № 6 | |
| 24 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега Эстафеты. | КУ № 6 | |
| 25 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Эстафеты. | КУ № 6 | |
| 26 | Равномерный бег до 5 минут. Подвижные игры на развитие выносливости | КУ № 6 | |
| 27 | Равномерный бег до 5 минут. Подвижные игры на развитие выносливости | КУ № 6 | |
| 28 | Равномерный бег до 5 минут. Подвижные игры с мячами. | КУ № 6 | |
| 29 | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | КУ № 6 | |
| 30 | Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье». | КУ № 6 | |
| <i>Подвижные игры (20ч.)</i> | | | |
| 31 | Подвижные игры: «К своим флажкам, «Два мороза» | КУ № 4 | |
| 32 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| 33 | Подвижные игры: «Класс, смирно!» «Путаница». | КУ № 4 | |
| 34 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |

| | | | |
|---|---|--------|--|
| 35 | Подвижные игры: «Метко в цель», «Посадка овощей» | КУ № 4 | |
| 36 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| 37 | Подвижные игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит» | КУ № 4 | |
| 38 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| 39 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». | КУ № 4 | |
| 40 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| 41 | Подвижные игры: «Капитаны», эстафеты. | КУ № 4 | |
| 42 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| 43 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Ловишка бери ленту». | КУ № 4 | |
| 44 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| 45 | Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Ловишка бери ленту» | КУ № 4 | |
| 46 | Подвижные игры. «Зайцы в огороде». | КУ № 4 | |
| 47 | Подвижные игры. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». | КУ № 4 | |
| 48 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| 49 | Подвижные игры. Игра «Удочка», «Компас». | КУ № 4 | |
| 50 | Закрепление правил изученных игр | КУ № 4 | |
| Гимнастика с элементами акробатики (17ч.) | | | |
| 51 | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. | КУ № 2 | |
| 52 | Строевые упражнения. Перекаты. | КУ № 2 | |
| 53 | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. | КУ № 2 | |
| 54 | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка». | КУ № 2 | |
| 55 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | КУ № 2 | |
| 56 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | КУ № 2 | |
| 57 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | КУ № 2 | |
| 58 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | КУ № 2 | |
| 59 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | КУ № 2 | |
| 60 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | КУ № 2 | |
| 61 | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. | КУ № 2 | |
| 62 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | КУ № 2 | |
| 63 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. | КУ № 2 | |
| 64 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. | КУ № 2 | |
| 65 | Лазание по канату. Перелезание через коня. | КУ № 2 | |
| 66 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. | КУ № 2 | |
| 67 | Перелезание через препятствия. | КУ № 2 | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (22ч) | | | |
| 68 | ТБ на занятиях баскетболом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | КУ № 3 | |
| 69 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | КУ № 3 | |
| 70 | Броски и ловля мяча на месте. | КУ № 3 | |
| 71 | Броски и ловля мяча на месте. | КУ № 3 | |
| 72 | Передача мяча снизу на месте. | КУ № 3 | |
| 73 | Передача мяча. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |
| 74 | Броски, ловля и передача мяча на месте. | КУ № 3 | |
| 75 | Броски, ловля и передача мяча на месте. | КУ № 3 | |
| 76 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | КУ № 3 | |
| 77 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | КУ № 3 | |
| 78 | Броски, ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |

| | | | |
|---|---|--------|--|
| 79 | Броски, ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |
| 80 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | КУ № 3 | |
| 81 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | КУ № 3 | |
| 82 | Ведение мяча на месте, эстафеты. | КУ № 3 | |
| 83 | Ведение мяча на месте, эстафеты. | КУ № 3 | |
| 84 | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |
| 85 | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |
| 86 | Броски, ловля, передача и ведение мяча. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |
| 87 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | КУ № 3 | |
| 88 | Броски, ловля, передача и ведение мяча. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |
| 89 | Броски, ловля, передача и ведение мяча. Эстафеты с мячами. | КУ № 3 | |
| Легкая атлетика - ходьба и бег (4ч.) | | | |
| 90 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | КУ № 1 | |
| 91 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. | КУ № 1 | |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Эстафеты. | КУ № 1 | |
| 93 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Эстафеты. | КУ № 1 | |
| Легкая атлетика – прыжки (3ч.) | | | |
| 94 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | КУ № 5 | |
| 95 | Прыжок в длину с разбега. | КУ № 5 | |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. | КУ № 5 | |
| Легкая атлетика - метание мяча (3ч.) | | | |
| 97 | Метание малого мяча в цель. | КУ № 5 | |
| 98 | Метание набивного мяча из разных положений. | КУ № 5 | |
| 99 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. | КУ № 5 | |

Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на учебный год 2 КЛАСС

| № урока | Тема урока | Д/з | Дата проведения |
|--|---|------|-----------------|
| Легкая атлетика: ходьба и бег, прыжки, метание. | | | |
| 1. | Ходьба и бег | КУ № | |
| 2. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. | КУ № | |
| 3. | Ходьба по разметкам. Челночный бег. Игра " Пустое место". | КУ № | |
| 4. | Бег с ускорением 30м. Игра "Успей выбежать". | КУ № | |
| 5. | Развитие координационных способностей. Игра"Скворцы". | КУ № | |
| 6. | Прыжки с поворотом на 180*. Эстафеты. Игра. | КУ № | |
| 7. | Прыжки в длину с места. Игра "Прыгающие воробушки". | КУ № | |
| 8. | Прыжки с места с продвижением. Ч/б. Игра "К своим флажкам". | КУ № | |
| 9. | Метание м/мяча в горизонтальную цель. Игра. | КУ № | |
| 10. | Метание м/мяча в вертикальную цель. | КУ № | |
| 11. | Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра. | КУ № | |
| Бег по пересеченной местности. | | | |
| 12. | Бег 3 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |

| | | | |
|--|---|------|--|
| 13. | Бег 3 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 14. | Бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра. | КУ № | |
| 15. | Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра. | КУ № | |
| 16. | Бег 5 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 17. | Бег 5 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 17. | Бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игра. | КУ № | |
| 19. | Бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игра. | КУ № | |
| 20. | Бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра. | КУ № | |
| 21. | Бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра. | КУ № | |
| 22. | Бег 8 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 23. | Бег 8 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 24. | Бег 9 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 25. | Бег 9 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 26. | Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. | КУ № | |
| Акробатика. Строевые упражнения | | | |
| 27. | Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. | КУ № | |
| 28. | Развитие координационных способностей. Игра. | КУ № | |
| 29. | ОРУ. Перестроение в колонны. Игра. | КУ № | |
| 30. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | КУ № | |
| 31. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | КУ № | |
| Висы и упоры. | | | |
| 32. | Висы стоя и лёжа. Игра "Зеваки". | КУ № | |
| 33. | Висы стоя и лёжа. Игра "Зеваки". | КУ № | |
| 34. | Висы стоя и лёжа. ОРУ с гимнастическими палками. | КУ № | |
| 35. | Выполнение команд. Вис на согнутых руках. | КУ № | |
| 36. | Выполнение команд. Подтягивание в виси. | КУ № | |
| 37. | Выполнение команд. Подтягивание в виси. | КУ № | |
| Опорный прыжок, лазания. | | | |
| 38. | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | КУ № | |
| 39. | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | КУ № | |
| 40. | Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. | КУ № | |
| 41. | Перешагивание через н/мячи. Игра. | КУ № | |
| 42. | Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | КУ № | |
| 43. | Перелезание через препятствие. | КУ № | |
| Подвижные игры. | | | |
| 4. | Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 5. | Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 6. | Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 7. | Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 8. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 9. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 50. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 51. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 52. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 53. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 54. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 55. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 56. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |

| | | | |
|------------------------------|--|------|--|
| 57. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 58. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 59. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 60. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| 61. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ № | |
| Упражнения с мячом. | | | |
| 62. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 63. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 64. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 65. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 66. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 67. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 68. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 69. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 70. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 71. | Ловля, передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. | КУ № | |
| 72. | Ведение на месте правой(левой) рукой. Игра. | КУ № | |
| 73. | Ведение на месте правой(левой) рукой. Игра. | КУ № | |
| 74. | Ловля, передача мяча в движении. Броски в кольцо. Игра. | КУ № | |
| 75. | Ловля, передача мяча в движении. Броски в кольцо. Игра. | КУ № | |
| 76. | Ловля, передача мяча в движении. Броски в кольцо. Игра. | КУ № | |
| 77. | Ловля, передача мяча в движении. Броски в кольцо. Игра. | КУ № | |
| 78. | Ловля, передача мяча в движении. Эстафеты. Игра. | КУ № | |
| 79. | Ловля, передача, ведение мяча в движении. Эстафеты. | КУ № | |
| 80. | Ведение правой рукой в движении. Броски в цель, кольцо. | КУ № | |
| 81. | Ведение левой рукой в движении. Броски в цель, кольцо. | КУ № | |
| 82. | Ловля, передача, ведение б/мяча в движении. Броски в кольцо. Игра. | КУ № | |
| 83. | Игра в мини – баскетбол. Развитие ловкости. | КУ № | |
| 84. | Игра в мини – баскетбол. Развитие ловкости. | КУ № | |
| 85. | Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных. | КУ № | |
| Кроссовая подготовка. | | | |
| 86. | Бег 3 мин. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний". | КУ № | |
| 87. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 88. | Бег 5-6 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 89. | Бег 5-6 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 90. | Бег 7-8 мин. Развитие выносливости. Игра "Северный и южный ветер" | КУ № | |
| 91. | Бег 7-8 мин. Развитие выносливости. Игра "Северный и южный ветер". | КУ № | |
| 92. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Игра. | КУ № | |
| 93. | Ходьба. Бег с ускорением 30м. Игра. | КУ № | |
| 94. | Ходьба. Бег с ускорением 30м. Игра. | КУ № | |
| 95. | Ходьба. Бег с ускорением 30м. Игра. | КУ № | |
| 96. | Ходьба. Бег с ускорением 30м. Игра. | КУ № | |
| 97. | Прыжки с поворотом на 180*. Эстафеты. Игра "Волк во рву". | КУ № | |
| 98. | Прыжок в длину. Эстафеты. Челночный бег. | КУ № | |
| 99. | Прыжок в длину. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. | КУ № | |
| 100. | Метание м/мяча в горизонтальную цель. Игра. | КУ № | |

| | | | |
|-------------|-------------------------------------|------|--|
| 101. | Метание м/мяча в вертикальную цель. | КУ № | |
| 102. | Метание м/мяча на дальность. Игра. | КУ № | |

Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на учебный год 3 класс

| № урока | Тема урока | Д/з | Дата проведения |
|--|---|-------|-----------------|
| <i>Легкая атлетика – ходьба и бег (5ч)</i> | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег в заданном направлении. | КУ №1 | |
| 2 | Ходьба и бег в заданном направлении. Бег на скорость. | КУ №1 | |
| 3 | Ходьба и бег. Бег на скорость 30м. | КУ №1 | |
| 4 | Ходьба и бег. Бег на скорость 30м, 60м | КУ №1 | |
| 5 | Ходьба и бег. Бег на результат 30м, 60м | КУ №1 | |
| <i>Легкая атлетика – прыжки (3ч)</i> | | | |
| 6 | Многоскоки. Прыжок в длину с места. | КУ №5 | |
| 7 | Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. | КУ №5 | |
| 8 | Прыжок в длину с места на результат. | КУ №5 | |
| <i>Легкая атлетика- броски и метание мяча (3ч)</i> | | | |
| 9 | Техника метания мяча с места на дальность. | КУ №5 | |
| 10 | Метание мяча на дальность и в цель. | КУ №5 | |
| 11 | Метание мяча в цель на результат. | КУ №5 | |
| <i>Легкая атлетика- кроссовая подготовка (14 ч)</i> | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Чередование ходьбы и бега | КУ №6 | |
| 13 | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 4 минут. | КУ №6 | |
| 14 | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты | КУ №6 | |
| 15 | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты | КУ №6 | |
| 16 | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты. | КУ №6 | |
| 17 | Равномерный бег до 6 минут. Бег с преодолением препятствий. | КУ №6 | |
| 18 | Равномерный бег до 6 минут. Бег с преодолением препятствий | КУ №6 | |
| 19 | Равномерный бег до 7 минут. Бег с преодолением препятствий | КУ №6 | |
| 20 | Равномерный бег до 7 минут. Бег с преодолением препятствий | КУ №6 | |
| 21 | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 7 минут. Эстафеты. | КУ №6 | |
| 22 | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 7 минут. Эстафеты. | КУ №6 | |
| 23 | Равномерный бег до 7 минут. Бег с преодолением препятствий | КУ №6 | |
| 24 | Равномерный бег до 7 минут. Бег с преодолением препятствий | КУ №6 | |

| | | | |
|---|--|-------|--|
| 25 | Кросс по пресеченной местности 1км. | КУ№6 | |
| <i>Гимнастика с элементами акробатики(18ч)</i> | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.Перекаты. | КУ№4 | |
| 27 | Строевые упражнения. Перекаты и группировка. | КУ№4 | |
| 28 | Строевые упражнения. Перекаты и группировка. | КУ№4 | |
| 29 | Перекаты в группировке , леж на животе.Стойка на лопатках. | КУ№4 | |
| 30 | Перекаты в группировке , леж на животе.Стойка на лопатках. | КУ№4 | |
| 31 | Строевые упражнения.Мост из положения леж на спине. | КУ№4 | |
| 32 | Строевые упражнения. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | КУ№2 | |
| 33 | Строевые упражнения. Висы стоя и лёжа. | КУ№2 | |
| 34 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.Подтягивания в висе. | КУ№2 | |
| 35 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.Подтягивания в висе | КУ№2 | |
| 36 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | КУ№2 | |
| 37 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке | КУ№2 | |
| 38 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. | КУ №5 | |
| 39 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. | КУ №5 | |
| 40 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. | КУ №5 | |
| 41 | Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие координационных способностей. | КУ №5 | |
| 42 | Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие координационных способностей. | КУ №5 | |
| 43 | Лазания и перелазания. Перелазания через коня. | КУ №5 | |
| <i>Подвижные игры(18 ч)</i> | | | |
| 44 | Инструктаж по ТБ.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 45 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 46 | Подвижные игры | КУ№3 | |
| 47 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 48 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 49 | Подвижные игры | КУ№3 | |
| 50 | Подвижные игры с мячом | КУ№3 | |
| 51 | Подвижные игры на внимательность. | КУ№3 | |
| 52 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 53 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 54 | Подвижные игры | КУ№3 | |
| 55 | Подвижные игры с мячом | КУ№3 | |
| 56 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 57 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |

| | | | |
|--|---|------|--|
| 58 | Подвижные игры | КУ№3 | |
| 59 | Подвижные игры с мячом | КУ№3 | |
| 60 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| 61 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | КУ№3 | |
| <i>Подвижные игры на основе спортивных игр(24ч)</i> | | | |
| 62 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте. | КУ№3 | |
| 63 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | КУ№3 | |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. | КУ№3 | |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. | КУ№3 | |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.Бросок мяча в цель | КУ№3 | |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.Бросок мяча в цель | КУ№3 | |
| 68 | Ловля и передача мяча в небольшой группе.Ведение мяча на месте с чередованием рук. | КУ№3 | |
| 69 | Ловля и передача мяча в небольшой группе.Ведение мяча на месте с чередованием рук. | КУ№3 | |
| 70 | Ловля и передача мяча в небольшой группе.Ведение мяча на месте с чередованием рук. | КУ№3 | |
| 71 | Ловля и передача мяча в небольшой группе.Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом. | КУ№3 | |
| 72 | Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом.Бросок мяча от груди | КУ№3 | |
| 73 | Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом.Бросок мяча от груди | КУ№3 | |
| 74 | Ведение мяча с изменением направления и чередованием рук. | КУ№3 | |
| 75 | Ведение мяча с изменением направления и чередованием рук | КУ№3 | |
| 76 | Ловля и передача мяча в круге.Ведение мяча с изменением направления. | КУ№3 | |
| 77 | Ловля и передача мяча в круге.Ведение мяча с изменением направления | КУ№3 | |
| 78 | Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом.Бросок мяча от груди в цель. | КУ№3 | |
| 79 | Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом.Бросок мяча от груди в цель. | КУ№3 | |
| 80 | Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом.Бросок мяча от груди в цель. | КУ№3 | |
| 81 | Ловля и передача мяча в небольшой группе.Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом. | КУ№3 | |
| 82 | Ловля и передача мяча в небольшой группе.Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом. | КУ№3 | |
| 83 | Ловля и передача мяча в небольшой группе.Ведение мяча на месте с чередованием рук в шаге и бегом. | КУ№3 | |
| 84 | Ведение мяча с изменением скорости.Бросок мяча от груди двумя руками. | КУ№3 | |
| 85 | Ведение мяча с изменением скорости.Бросок мяча от груди двумя руками. | КУ№3 | |
| <i>Легкая атлетика- кроссовая подготовка (7ч)</i> | | | |

| | | | |
|-------------------------------|---|------|--|
| 86 | Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Чередование ходьбы и бега | КУ№6 | |
| 87 | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 4 минут. | КУ№6 | |
| 88 | Чередование ходьбы и бега.Равномерный бег до 5 минут.Эстафеты | КУ№6 | |
| 89 | Чередование ходьбы и бега.Равномерный бег до 5 минут.Эстафеты | КУ№6 | |
| 90 | Чередование ходьбы и бега.Равномерный бег до 5 минут.Эстафеты. | КУ№6 | |
| 91 | Равномерный бег до 6 минут.Бег с преодолением препятствий. | КУ№6 | |
| 92 | Кросс по пресеченной местности 1км. | КУ№6 | |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | |
| 93 | Ходьба и бег через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60м | КУ№6 | |
| 94 | Ходьба и бег через препятствия.Встречная эстафета.Развитие скоростных способностей. | КУ№6 | |
| 95 | Ходьба и бег через препятствия.Встречная эстафета.Развитие скоростных способностей. | КУ№6 | |
| 96 | Бег на результат 30м, 60м.Развитие скоростных способностей. | КУ№6 | |
| 97 | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину с места. | КУ№6 | |
| 98 | Многоскоки.Прыжок в длину с разбега . | КУ№6 | |
| 99 | Прыжок в длину с места на результат. | КУ№6 | |
| 100 | Метание мяча на дальность | КУ№6 | |
| 101 | Метание мяча в цель. | КУ№6 | |
| 102 | Метание мяча на заданное расстояние.Развитие координационных способностей. | КУ№6 | |

Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на учебный год 4 класс

| № п/п | Тема урока | Д/З | Дата проведения |
|---------------------------------------|---|-------|-----------------|
| Легкая атлетика - ходьба и бег | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | КУ №1 | |
| 2 | Бег с изменением скорости и направления. | КУ №1 | |
| 3 | Бег 30м. Стартовый разгон. | КУ №1 | |
| 4 | Старты из различных исходных положений. | КУ №1 | |
| 5 | Челночный бег на результат. | КУ №1 | |
| 6 | Бег по дистанции и финиширование. | КУ №1 | |
| 7 | Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета. | КУ №1 | |
| 8 | Бег 30м на результат. | КУ №1 | |
| Легкая атлетика - прыжки | | | |
| 9 | Прыжок в длину с места. | КУ №5 | |
| 10 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. | КУ №5 | |
| 11 | Прыжок в длину на результат. | КУ №5 | |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | КУ №5 | |
| 13 | Прыжок в длину на результат. | КУ №5 | |

| Легкая атлетика - метание | | | |
|---|--|--------|--|
| 14 | Метание мяча в горизонтальную цель. | КУ №5 | |
| 15 | Метание мяча в вертикальную цель. | КУ №5 | |
| 16 | Метание мяча в цель на результат. | КУ №5 | |
| 17 | Метание мяча на дальность и заданное расстояние. | КУ №5 | |
| 18 | Метание мяча на результат. | КУ №5 | |
| 19 | Бросок набивного мяча. | КУ №5 | |
| Кроссовая подготовка | | | |
| 20 | Бег в чередовании с ходьбой. | КУ №6 | |
| 21 | Бег с преодолением препятствий. | КУ №6 | |
| 22 | Преодоление полосы препятствий на результат. | КУ №6 | |
| 23 | Бег с преодоление препятствий. | КУ №6 | |
| 24 | Бег 1000м на результат. | КУ №6 | |
| 25 | Линейная эстафета. | КУ №6 | |
| 26 | Бег 6 мин на результат. | КУ №6 | |
| 27 | Кросс 1500м на результат. | КУ №6 | |
| Гимнастика - акробатика, строевые упражнения. | | | |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Перекаты, группировки. | КУ № 4 | |
| 29 | Перекаты, кувырок вперед и назад. | КУ № 4 | |
| 30 | Оценка техники: кувырок вперед и назад. | КУ № 4 | |
| 31 | "Мост" из положения лежа, стойка на лопатках. | КУ № 4 | |
| 32 | Закрепление элементов акробатики. | КУ № 4 | |
| 33 | Оценка техники "мост" из положения лежа, стойка на лопатках. | КУ № 4 | |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | КУ № 4 | |
| 35 | Оценка техники акробатических упражнений. | КУ № 4 | |
| Гимнастика - равновесие, висы, строевые упражнения | | | |
| 36 | Висы. Строевые упражнения. | КУ №2 | |
| 37 | Наклон вперед из положения сидя - тест. | КУ №2 | |
| 38 | Висы, подтягивание в виси. | КУ №2 | |
| 39 | Подтягивание в виси на перекладине - тест. | КУ №2 | |
| 40 | Упражнения в равновесии на бревне, на оценку. | КУ №2 | |
| Гимнастика - лазание и перелазание. | | | |
| 41 | Лазание и перелазания. | КУ №2 | |
| 42 | Лазание и перелазания. | КУ №2 | |
| 43 | Сгибание рук в упоре лежа. | КУ №2 | |
| 44 | Перелазание через препятствия. | КУ №2 | |
| 45 | Пелоса препятствий на результат. | КУ №2 | |
| 46 | Прыжки с заданиями. | КУ № 4 | |
| 47 | Поднимание туловища на результат. | КУ № 4 | |
| 48 | Прыжок, разбег и отталкивание. | КУ № 4 | |
| 49 | Прыжки с скакалкой на результат. | КУ № 4 | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола. | | | |
| 50 | Перемещения в стойке, в различных направлениях. | КУ №3 | |
| 51 | Перемещения, повороты и остановки. | КУ №3 | |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте. | КУ №3 | |

| | | | |
|----|--|-------|--|
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. | КУ №3 | |
| 54 | Ловля и передача б/мяча на результат. | КУ №3 | |
| 55 | Ведение мяча на месте. | КУ №3 | |
| 56 | Ведение мяча в движении. | КУ №3 | |
| 57 | Ведение мяча с заданиями на оценку. | КУ №3 | |
| 58 | Ч/б с ведением мяча на оценку. | КУ №3 | |
| 59 | Бросок мяча на месте. | КУ №3 | |
| 60 | Бросок мяча в движении. | КУ №3 | |
| 61 | Бросок мяча и ловля после отскока от стены. | КУ №3 | |
| 62 | Броски и ловля мяча на результат. | КУ №3 | |
| 63 | Бросок мяча в кольцо. | КУ №3 | |
| 64 | Бросок мяча в кольцо на результат. | КУ №3 | |
| 65 | Игровые задания. Учебная игра. | КУ №3 | |
| 66 | Игровые задания. Учебная игра. | КУ №3 | |
| 67 | Эстафеты с элементами баскетбола. | КУ №3 | |
| 68 | Ведение мяча с обводкой стоек на результат. | КУ №3 | |
| | Подвижные игры. | | |
| 69 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | КУ №5 | |
| 70 | Подвижные игры на развитие прыгучести. | КУ №5 | |
| 71 | Подвижные игры на развитие быстроты реакции. | КУ №5 | |
| 72 | Подвижные игры на развитие выносливости. | КУ №5 | |
| 73 | Подвижные игры на внимание. | КУ №5 | |
| 74 | Подвижные игры на развитие ловкости. | КУ №5 | |
| | Подвижные игры с элементами волейбола. | | |
| 75 | Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. | КУ №3 | |
| 76 | Стойки грока и перемещения. | КУ №3 | |
| 77 | Передача и ловля мяча через сетку. | КУ №3 | |
| 78 | Передача мяча через сетку на результат. | КУ №3 | |
| 79 | Подача мяча через сетку. | КУ №3 | |
| 80 | Подача мяча через сетку на результат. | КУ №3 | |
| | Легкая атлетика. | | |
| 81 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | КУ №5 | |
| 82 | Прыжок в высоту - подбор разбега и отталкивание | КУ №5 | |
| 83 | Прыжок в высоту, приземление. | КУ №5 | |
| 84 | Прыжок в высоту на результат. | КУ №5 | |
| | Кроссовая подготовка | | |
| 85 | Бег в чередовании с ходьбой. | КУ №6 | |
| 86 | Бег с преодолением препятствий. | КУ №6 | |
| 87 | Бег 1000м на результат. | КУ №6 | |
| 88 | Равномерный бег, многоскоки. | КУ №6 | |
| 89 | Бег 6 мин на результат. | КУ №6 | |
| 90 | Равномерный бег на 2000 м. | КУ №6 | |
| 91 | Бег 1500м на результат. | КУ №6 | |
| | Легкая атлетика - ходьба и бег. | | |
| 92 | Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления. | КУ №1 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|-------|--|
| 93 | Бег 30м на результат. | КУ №1 | |
| 94 | Старты из различных исходных положений. | КУ №1 | |
| 95 | Бег с ускорением. | КУ №1 | |
| 96 | Бег 60м на результат. | КУ №1 | |
| 97 | Метание мяча в цель. | КУ №5 | |
| 98 | Челночный бег на результат. | КУ №5 | |
| 99 | Метание мяча с разбега. | КУ №5 | |
| 100 | Метание мяча на результат. | КУ №5 | |
| Легкая атлетика - прыжки | | | |
| 101 | Прыжок в длину на результат. | КУ №5 | |
| 102 | Прыжок в длину. Эстафеты. | КУ №5 | |