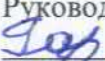
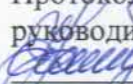


РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры,
ОБЖ МБОУ СОШ №4
Протокол №1 от 30.08.2018г.
Руководитель ШМО
 А.Х. Гарчиханов

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
МБОУ СОШ №4
Протокол №1 от 30.08.2018г.
руководитель МС
 И.П. Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№231-О от 30.08.2018
И.о. директора МБОУ СОШ № 4
 И.В.Котова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 1-4 классов

УМК по физической культуре 1-4 классы,

А. П. Матвеев

Составители:
А.Х. Гарчиханов,
Е.С. Павлова,
М.А. Казеко,
учителя физической культуры

г. Пыть-Ях

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» со 2 класса – 102-105 часа (3 раза в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (региональный компонент); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);
- 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;

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (региональный компонент);
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (*региональный компонент*), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (*региональный компонент*);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

По окончании 1 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - 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 условиях.

По окончании начальной школы (4класс) учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- 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 условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Содержание школьного курса физической культуры в 1 классе.

Знание о физической культуре 3 часа

Понятие о физической культуре.

Зарождение и развитие физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Внешнее строение тела человека.

Организация здорового образа жизни 1 час

Правильный режим дня.

Здоровое питание.

Правила личной гигиены.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1 час

Простейшие навыки контроля самочувствия.

Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность 58 часов

Лёгкая атлетика (бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча).

Гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения и строевые приёмы: основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев; наклоны и повороты туловища в разные стороны; команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»);

лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия: одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).

Подвижные игры (правила проведения подвижных игр; правила общения во время подвижной игры).

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре (физическая культура, из истории физической культуры, физические упражнения).

Способы двигательной деятельности (самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельные игры и развлечения).

Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность)

Содержание учебного предмета

2-3 классы

Знания о физической культуре

Физическая культура, как система разнообразных занятий физическими упражнениями.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно

важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма о время

занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стене. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, 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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основой акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силы, ловкость и координацию движений.

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

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

Спортивные игры.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Содержание курса 4 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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 группе; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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 вперёд 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.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте, «выкруты» из гимнастической палкой,

скакалкой, высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя гимнастической стенке и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглировании мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя весы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения, упражнения на переключение внимания и чувствительного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижении шагам, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентиром и по сигналу, жонглировании мелкими предметами в движении (передвижения правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируются учителям в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыками.

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

Развития силовых способностей: динамические упражнения в переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 – 3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышцы их групп и увеличивающимся отягощением (вес гантели, эспандеры, резиновые бинты); лазанья с дополнительными отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в опоре на колени и в опоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимания лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнения с максимальной скоростью с низкого и 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 с максимальным темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и движение по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный

бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам и вполуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автор А.П. Матвеева: «Физическая культура 1-4 классы». При планировании учебного материала настоящей рабочей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

Иметь представления:

- об истории первых Олимпийских игр;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

Уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаляющих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
- демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Таблица № 1.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Плавание	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
	Теория физической культуре	3	6	6	1
	Гимнастика с основами акробатики	20	36	27	27
	Легкая атлетика	40	18	12	12
	Лыжная подготовка	20	12	20	20
	Спортивные и подвижные игры	16	30	37	37
	Итого	99	102	102	102

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры в 1 классе**

№	Дата		Название раздела	Тема урока	Примечание
	план	факт.			
1.			Соблюдение мер безопасности охраны труда на занятиях физической культуры	Вводный урок. Инструктаж Т.Б. на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре. Игра "У ребят порядок строгий".	
2			Легкая атлетика	Организующие команды и приёмы строя. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	
3				Основные способы передвижения человека. Строевые упражнения. Игры "Совушка", «Не ошибись»".	
4				Ходьба и бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	
5				Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
6				Бег 30 м. на результат. Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
7				Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Вызов номеров».	
8				Смешанное передвижение до 600м. Подвижная игра «Вызов номера».	
9				Смешанное передвижение до 1 км. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств и выносливости.	
10				Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»	
11				Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	
12				Прыжок в длину с разбега Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	
13				Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	
14				Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
15				Эстафеты с прыжками. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	
16				Броски мяча (1кг) на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».	
17				Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	
18				Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
19			Подвижные игры	Инструкция по Т.Б. Какие бывают игры. Русская народная игра «У медведя во бору».	
20				Режим дня. Игры «Пятнашки», «У медведя во бору», Эстафеты.	
21				Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
22				Подвижная игра «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

23				Физкультминутка и её значение для организма человека. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
24				Подвижная игра «Парашиотисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
25			Соблюдение мер безопасности охраны труда на занятиях физической культуры	Инструктаж Т.Б. на уроках физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. Обучение технике строевых упражнений.	
26			Гимнастика	Формирование правильной осанки. Группировка. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	
27				Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
28				Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	
29				Упоры, седы, упражнения в группировке. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	
30				Стойка на лопатках. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	
31				Акробатическая комбинация. Игра «Ползунь».	
32				Лазание по канату. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	
33				Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	
34				Опорный прыжок. Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	
35				Строевые упражнения. Опорный прыжок. Подвижная игра «Обезьянки».	
36				Висы и упоры на низкой перекладине. Строевые упражнения. Подвижная игра «Обезьянки».	
37				Упражнения в упоре на низкой перекладине. Строевые упражнения. Игра «Тише едешь – дальше будешь».	
38				Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Строевые упражнения. Игра «Тише едешь – дальше будешь».	
39				Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	
40				Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	
41				Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	
42				Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	

43				Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	
44				Подтягивание в вися на низкой перекладине. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	
45				Вис, согнув ноги, вис углом. Гимнастическая полоса препятствий.	
46			Подвижные игры	Личная гигиена. Подвижная игра «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
47				Закаливающие процедуры. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
48				Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
49			Соблюдение мер безопасности охраны труда на занятиях физической культуры	Инструктаж Т.Б. на уроках физической культуры. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	
50			Подвижные игры	Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	
51				Ловля и броски мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	
52				Развитие координационных способностей. Игра «Передача мячей в колоннах».	
53				Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	
54				Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	
55				Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	
56				Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».	
57				Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол.	
58			Лыжные гонки	Физические упражнения, их влияние на организм. Т. Б. на уроках лыжной подготовки.	
59				Организуемые команды и приемы. Основная стойка лыжника. Подвижная игра «За мной!»	
60				Техника ступающего шага без палок. Подвижная игра «За мной!»	
61				Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Эстафеты на лыжах «К своим флажкам».	
62				Повороты переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах «К своим флажкам».	
63				Торможение падением. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижная игра «Хоккей на снегу».	
64				Техника скользящего шага без палок. Развитие координации. Эстафеты на лыжах «К своим флажкам», «Кто быстрее?»	
65				Движения руками во время скольжения. Эстафеты на лыжах «К своим флажкам», «Кто быстрее?»	
66				Прохождение дистанции скользящим шагом до 500 м. Подвижная игра «Встречная эстафета». Развитие координации.	

67				Прохождение дистанции до 800м изученными способами. Подвижная игра «Встречная эстафета».	
68				Техника торможения палками на лыжах. Эстафеты на лыжах «К своим флажкам», «Кто быстрее?»	
69				Спуски и подъемы на склон ступающим шагом. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	
70				Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Попади в ворота».	
71				Передвижение на лыжах «змейкой» на лыжах. Подвижная игра «На буксире».	
72				Прохождение дистанции 1км. Снежные баталии. Подвижная игра «Битва титанов».	
73			Подвижные игры	Традиции коренных народов Севера. Подвижная игра «Гонки на оленьих упряжках». Эстафеты на санках	
74				Снежные баталии. Подвижная игра «Битва титанов», «На буксире». Эстафеты на санках	
75				Зимние забавы. Игры: «Охотники и олени», «День и ночь». Эстафеты на санках	
76			Подвижные игры с элементами баскетбола	Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	
77				Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	
78				Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	
79				Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	
80				Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал - садись».	
81				Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
82				Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
83				Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
84				Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	
85				Игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	
86				Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	
87				Игра «Мяч в обруч». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	
88				Высокий старт. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости.	
89				К.р. Бег (30 м). Низкий старт, стартовый разбег. Подвижная игра «Воробы и воронь».	
90				Челночный бег. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	
91				Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей и выносливости.	

92				К.р. Бег 1 км. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости.	
93				6-минутный бег. Игры по выбору.	
94				Легкоатлетическая полоса препятствий. Игры и эстафеты с бегом на местности.	
95				Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты».	
96				К.р. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	
97				Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты. Игры по выбору.	
98				Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель».	
99				Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе

№ урока	Дата		Название раздела	Тема урока	Примечание
	План	Факт			
1			Легкая атлетика и подвижные игры	Вводный урок. Т/Б на уроках физической культуры.	
2				Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом).	
3				Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с	
4				Обучение высокому старту. Бег с ускорением.	
5				Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места. ГТО	
6				Закрепление навыка прыжка и развитие скоростной выносливости	
7				Закрепление навыков бега, прыжков.	
8				Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. ГТО	
9				Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков. ГТО	
10				Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Челночный бег – развитие скоростных способностей. ГТО	
11				Строевые упражнения. Понятия направляющий, замыкающий. Зачет в беге на 30 м. ГТО	
12				Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	
13				Закрепление прыжков в высоту через препятствие. Тестирование.	

14				Обучение игре «Охотники и утки» Подвижные игры.	
15				Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега. ГТО	
16				Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и	
17				Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки. Подвижные игры.	
18				Развитие координационных способностей в эстафетах.	
19				Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	
20				Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.	
21				Профилактика плоскостопия. Игры и эстафеты с предметами и без.	
22				Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
23				"Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
24				«Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
25				«Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
26				Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	
27				Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	
28			Гимнастика и подвижные игры	О/т, гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека	
29				Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах	
30				Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах	
31				Техника выполнения перекатов	
32				Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	
33				Кувырок вперед	
34				Подвижная игра «Ловушка» с мешочком на голове	
35				Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . Т/с основные правила зарядки	
36				Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	

37				Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	
38				Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	
39				Лазание и перелезание на гимнастической стенке	
40				Подвижная игра «Ловля обезьян»	
41				ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	
42				Закрепление прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия	
43				Преодоление полосы препятствий	
44				Совершенствование прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках.	
45				Обучение подтягиванию. Лазание. Т\с об осанке	
46				Закрепление подтягивания. Ору с мячом.	
47				Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики.	
48				Подвижные игры с элементами гимнастики	
49			Лыжная подготовка	О/т на уроках лыжной подготовки. Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п.	
50				Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок	
51				Закрепление скользящего шага. П/и.	
52				Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	
53				Т/С значение занятий л/п. Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	
54				Техника скользящего шага на лыжах без палок	
55				Техника спуска в основной стойке на лыжах	
56				Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов	
57				Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	
58				Техника торможения падением на лыжах	
59				Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов	
60				Техника ступающего шага без палок на лыжах	
61				Техника ступающего шага без палок на лыжах	
62				Совершенствование подъемов и спусков	
63				Техника торможения без палок	
64				Движение «змейкой» на лыжах	
65				Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания	
66				Контрольный урок по лыжной подготовке	
67				Контрольный урок по лыжной подготовке	
68				Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	

69				Броски и ловля мяча в парах	
70				Разновидности бросков мяча одной рукой	
71				Закрепление передач. Обучение ведению мяча	
72				Ведение мяча на месте и в движении	
73				Броски мяча в кольцо способом «снизу»	
74				П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении	
75				Броски мяча в кольцо способом «сверху»	
76				Подвижная игра с мячом "Охотники и утки"	
77				Снайперы. Третий лишний.	
78				Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых способностей.	
79			Легкая атлетика и подвижные игры	Т/с на уроках л/атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см	
80				Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту	
81				Развитие скоростных качеств в п./ играх и эстафетах.	
82				Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м	
83				Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м	
84				Повторение техники прыжка в длину с места	
85				Тестирование в прыжке в длину с места	
86				Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	
87				Бег на 30 м. Закрепление прыжка в длину	
88				Метание малого мяча в горизонтальную цель	
89				Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель.	
90				Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции	
91				Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	
92				Закрепление правил игр «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	
93				Обучение русским народным играм «Невод», «Заинька	
94				Тестирование в беге на скорость на 30 м. ГТО	
95				Круговая тренировка	
96				Тестирование в челночном беге . 3x10м. ГТО	
97				Метание мешочка на дальность. ГТО	

98				Круговая тренировка	
99				Основы правил игры в футбол	
100				Футбол. Подвижные игры	
101				Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка»	
102				Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых способностей.	

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры в 3 классе**

№ урока	Дата		Название раздела	Тема урока	Примечание
	План	Факт			
1.			Легкая атлетика и подвижные игры	Правила безопасности на уроках физической культуры.	
2.				Разновидности ходьбы, бега.	
3.				Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ГТО	
4.				Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды старт, финиш. ГТО	
5.				Бег с ускорением 30м.ГТО.Подвижная игра «Третий лишний»	
6.				Тестирование бег на 30 метров на результат.	
7.				Бег с ускорением 60 м. ГТО. Подвижная игра «Третий лишний»	
8.				Тестирование бег на 60 метров на результат.	
9.				Бег на выносливость 300м – девочки,500м – мальчики.	
10.				Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	
11.				Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	
12.				Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	
13.				Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	
14.				Тестирование челночный бег 3x10 м на результат. ГТО	
15.				Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	
16.				Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	
17.				Прыжок в длину с места на результат. ГТО	
18.				Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон.	
19.				Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	

20.				Обучение технике метания малого мяча.ГТО. Совершенствование выполнения многоскоков.	
21.				Техники метания малого мяча из положения «стоя».ГТО. Подвижная игра «Воробьи и вороны	
22.				Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	
23.				Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. ГТО	
24.				Совершенствование техники метания мяча в цель. ГТО. Подвижная игра «Ловушки».	
25.				Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	
26.				Тестирование метания меча в цель.	
27.				Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Подведение итогов четверти.	
28.			Гимнастика и подвижные игры	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и	
29.				Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	
30.				Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.	
31.				Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.	
32.				Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	
33.				Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	
34.				Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение».	
35.				Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение».	
36.				2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	
37.				Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации	
38.				Преодоление полосы препятствий.	
39.				Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	
40.				Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации	
41.				Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	
42.				Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	
43.				Тестирование наклона вперед из положения стоя. ГТО.	
44.				Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения. ГТО	

45.				Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	
46.				Развитие скоростно-силовых способностей.	
47.				Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги.	
48.				Подвижная игра с лазаньем "Белка в лесу"	
49.				Подвижная игра "Третий лишний. Подведение итогов четверти.	
50.			Лыжная подготовка и подвижные игры.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
51.				Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	
52.				Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками	
53.				Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	
54.				Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	
55.				Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	
56.				Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	
57.				Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	
58.				Тестирование техники попеременно двухшажного хода	
59.				Подъёмы и спуски с палками на лыжах	
60.				Техника торможения и поворотов на лыжах	
61.				Тестирование техники торможения и поворотов на лыжах	
62.				Подвижная игра на лыжах - "Прокатись через ворота"	
63.				Тестирование одновременно одношажный ход на лыжах	
64.				Подвижная игра на лыжах - "Подними предмет"	
65.				Подъёмы и спуски с палками на лыжах	
66.				Тестирование прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	
67.				Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками	
68.				Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	
69.				Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	
70.				Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. ГТО	
71.				Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. ГТО	
72.				Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. ГТО	

73.				Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. ГТО	
74.				Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами». ГТО	
75.				Игра «Чьи лыжи быстрее».	
76.				Тестирование подъёма и спуска с палками на лыжах	
77.				Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	
78.				Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками	
79.				Подвижная игра на лыжах - "Подними предмет" Подведение итогов четверти.	
80.			Легкая атлетика, подвижные игры	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр.	
81.				Правила игры в пионербол.	
82.				Техника приема мяча	
83.				Ведение мяча "Змейкой" правой и левой рукой	
84.				Тестирование броска мяча в горизонтальную цель .	
85.				Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	
86.				Совершенствование техники прыжка с меча. ГТО. Подвижная игра «Ловишки».	
87.				Совершенствование метания меча в цель	
88.				Круговая тренировка	
89.				Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	
90.				Строевые упражнения. Игра "Воробьи и вороны"	
91.				Тестирование метание мяча на дальность. Игра "Вышибалы"	
92.				Бег на 1000 м	
93.				Эстафета с передачей эстафетной палочки.	
94.				Повторение техники низкого и высокого старта	
95.				Тестирование челночного бега 3 10м с высокого старта	
96.				Подвижная игра "Пионербол"	
97.				Тестирование прыжка в длину с места.	
98.				Совершенствование бега на короткие дистанции	
99.				Подвижная игра "К своим флажкам"	
100.				Тестирование бег на 30 м.	
101.				Подвижная игра "Пионербол"	
102.				Подведение итогов четверти и года.	

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры в 4 классе**

№	Дата проведения		Название раздела	Тема учебной программы	Примечания
	План	факт			
1			Раздел 1. Легкая атлетика	Теоретические сведения, правила занятий и Т.Б. по легкой атлетике и волейболу.	
2				Старты: низкий и высокий старты. Спринтерский бег до 30-40м.	
3				Подвижные игры, эстафеты	
4				Бег 60 м низкий старт, ускорения, тесты. Прыжковые упражнения.	
5				Прыжки в длину с разбега, метание мяча, длительный бег	
6				Подвижные игры, эстафеты	
7				Челночный бег 3 х 9м., кроссовый бег, метание мяча	
8				Прыжки в длину, метание мяча, кроссовый бег	
9				Подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки	
10				Длительный бег до 7 минут, метание мяча, развитие силы, общей выносливости.	
11				Стайерский бег. Бег 1000 м, метание мяча, развитие силы	
12			Раздел 2. Волейбол	Бег 1200 м, развитие силовых качеств. Подвижные игры	
13				Правила занятий и Т.Б. на уроках волейбола	
14				Правила игры в волейбол. Стойка игрока, перемещения, передачи и приёмы мяча.	
15				Перемещения в стойке игрока, остановки, приёмы мяча. Подвижные игры	
16-				Пионербол с элементами волейбола.	
17				Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры	
18				Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах и тройках	
19-				Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах и тройках	
20				Пионербол с элементами волейбола. СНАЙПЕР	
21-				Подачи мяча. СНАЙПЕР. Подвижные игры	
22				Развитие скоростно - силовых качеств, приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. ПЕРЕСТРЕЛКА.	
23-				Подачи мяча. Нижняя прямая подача, комбинации из изученных элементов. СНАЙПЕР.	

24				Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. Подвижные игры	
25			Раздел 3 . Гимнастика и волейбол	Правила занятий и Т.Б. на уроках гимнастики и волейбола	
26				Элементы акробатики, строевые упражнения, ОРУ без предметов. Тесты. Нормы ГТО	
27				Волейбол: правила игры, эстафеты с элементами волейбола, упражнения в парах, колоннах. Снайпер. Подвижные игры	
28				Строевые упражнения, кувырки вперед и назад, ОРУ без предметов. Тесты. Нормы ГТО	
29				Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, развитие гибкости, ОРУ с предметами. Тесты. Нормы ГТО	
30				Пионербол с элементами волейбола, эстафеты. Подвижные игры	
31				Стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью, ОРУ без предметов. Тесты. Нормы ГТО.	
32				Акробатика. Упражнения на снарядах. Тесты . Нормы ГТО	
33				Передачи мяча сверху в парах, передачи мяча по зонам. Подвижные игры	
34				Упражнение на перекладине, в равновесии, акробатика(комбинация) Тесты. Нормы ГТО.	
35				Упражнения в равновесии и перекладине. Тесты. Нормы ГТО	
36				Передачи мяча сверху у стенки с передвижением приставными шагами. Подвижные игры	
37				Упражнения в висах и упорах, акробатика. Тесты. Нормы ГТО	
38				Опорный прыжок ноги врозь, упражнения в висах и упорах. Тесты. Нормы ГТО.	
39				Эстафеты с элементами волейбола, подачи мяча, развитие ловкости. Подвижные игры	
40				Опорный прыжок ноги врозь, подвижные игры и эстафеты. Тесты. Нормы ГТО.	
41				Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. Подъем переворотом с помощью. Тесты. Нормы ГТО	
42				Прием мяча снизу, прямая подача. Подвижные игры	
43				Круговая тренировка, развитие координационных способностей,	

				упражнения со скакалкой. Тесты. Нормы ГТО	
44				Расстановка на площадке по зонам, перемещения игроков, прием мяча снизу.	
45				Акробатика, Упражнения на снарядах. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
46			Раздел 4 Лыжная подготовка и волейбол	Правила занятий и техника безопасности на уроках лыжной подготовки, помощь при обморожении.	
47				Элементы техники лыжных ходов. ОРУ с палками.	
48				Волейбол: правила игры, переходы, расстановка. Подача боковая. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
49				Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	
50				Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. Переход с одновременного хода на попеременный.	
51				Стойка игрока, прием сверху и передача мяча по зонам. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
52				Попеременный двухшажный ход, бесшажный ход.	
53				Равномерное передвижение на лыжах до 2,5 км. Одновременные хода.	
54				Волейбол: Расстановка игроков, переходы, приёмы мяча. ПЕРЕСТРЕЛКА. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
55				Попеременный двухшажный ход, бесшажный ход.	
56				Равномерное передвижение на лыжах до 2,5 км. Попеременные хода.	
57				Переходы игроков, передачи мяча. СНАЙПЕР,. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
58				Одновременный одношажный ход, стартовый ход(бесшажный). Попеременные хода.	
59				Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Финиширование.	
60				Игра в волейбол по упрощенным правилам, развитие скоростных качеств. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
61				Одновременный одношажный и бесшажный ход	
62				Одновременный одношажный и бесшажный ход	
63				Передачи мяча, эстафеты с мячом. СНАЙПЕР. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
64				Подъемы, спуски, торможения. Игры на лыжах.	

65				Бег 1 км. на скорость	
66				Прием и передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
67				Горнолыжная техника, подъемы, спуски, торможения	
68				Контрольное прохождение дистанции 2 км. Попеременные хода.	
69				Прием и передачи мяча, ПИОНЕРБОЛ с элементами волейбола. СНАЙПЕР. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
70				Волейбол: правила игры, стойка, переходы игроков на площадке. ПЕРЕСТРЕЛКА. Тесты. Нормы ГТО	
71				Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. СНАЙПЕР. Тесты. Нормы ГТО	
72				Подвижные игры и эстафеты. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
73				Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками. Тесты. Нормы ГТО	
74				Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола. СНАЙПЕР. Тесты. Нормы ГТО	
75				Волейбол по упрощенным правилам, развитие прыгучести и ловкости. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
76			Раздел 5. Легкая атлетика и волейбол	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ.	
77				Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. ОРУ с предметами..	
78				Волейбол: перемещения приставными шагами в стойке игрока боком, лицом и спиной вперед .Подачи мяча. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
79				Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов. ОРУ .	
80				Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов. ОРУ .	
81				Передачи мяча у стены с передвижением вправо, влево приставными шагами.. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
82				Передачи мяча над собой с передвижением вправо, влево. Упражнения в парах, тройках. Тесты. Нормы ГТО	
83				Передачи мяча над собой на месте и в передвижении, упражнения для развития игрового мышления. Тесты. Нормы ГТО	
84				Передачи мяча над собой на месте и в передвижении, упражнения для развития игрового мышления. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
85				Комбинации в парах, тройках. Прием мяча снизу. Тесты. Нормы ГТО	

86				Комбинации в парах, тройках. Прием мяча снизу. Тесты. Нормы ГТО	
87				Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Прием мяча сверху. Тесты. Нормы ГТО. Подвижные игры	
88				Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Прием мяча сверху. Тесты. Нормы ГТО	
89				Подвижные игры и эстафеты. СНАЙПЕР. Тесты. Нормы ГТО	
90				Передачи мяча над собой, передвижения со сменой мест в колоннах. Подвижные игры	
91				Передачи мяча над собой, передвижения со сменой мест в колоннах.	
92				Перемещения приставными шагами в стойке игрока боком, лицом и спиной вперед. Тесты. Нормы ГТО	
93				Низкий старт, специальные беговые упражнения, равномерный бег. Подвижные игры	
94				Бег 60 м, специальные прыжковые упражнения, равномерный бег.	
95				Челночный бег 3x10 м., прыжки в длину с разбега.	
96				Прыжки в длину, кроссовый бег. Финиширование. Подвижные игры	
97				Прыжки в длину, метание мяча, кроссовый бег.	
98				Метание мяча на дальность, кроссовый бег. Старты.	
99				Метание мяча на дальность, кроссовый бег. Старты. Подвижные игры	
100				Броски набивного мяча (3кг) одной и двумя руками, развитие силовых качеств.	
101				Метание мяча на дальность, кроссовый бег, финиширование.	
102				Кроссовый бег 1200 м. Правила поведения на воде в открытых водоемах. Подвижные игры	