

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
На заседании МО

Протокол №1
От «24» августа 2020 г

«Проверено»
Заместитель директора по МР
_____ Никитина И.Б.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №8
Г. Чапаевск
_____ М.Ю. Залапина
Приказ №8/о
От «31» августа 2020 г.

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Предмет **Физическая культура**

Всего уроков/класс	1	2	3	4
в год	99	102	102	102
в неделю	3	3	3	3

Планирование составлено на основе: *Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.)*

Используемый УМК: Предметная линия учебников В.И. Ляха 1 – 4 классы

Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы/авт. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019

Учебники:

Название учебника / автор	Издательство	Год издания
Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы	Москва: Просвещение	2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- примерной рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура». Предметная линия учебников В. И. Ляха, М., Просвещение, 2019г.
- учебника для общеобразовательных школ «физическая культура» 1-4 классы, М., Просвещение, 2019 г;
- учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

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

Задачи программы:

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

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
 - уроки физической культуры,
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)
- Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно - познавательной
- образовательно-предметной
- 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 игр, лыжных гонок и плавания. 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, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться»), проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю, в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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, доброжелательности 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - 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;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения

правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесой одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками,

гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 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			
		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)		
			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)	
				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).
С п о с о	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.		
	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		
	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.		
	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	<p>Организующие 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.</p> <p>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.</p> <p>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 (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
	<p>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».</p> <p>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</p>		
	<p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три</p>		

			приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	<p>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.</p> <p>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»</p>	
Легкая атлетика	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>				
		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>			
			<p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>		
				<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>	
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>				
		<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>			
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>			
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход;</p>			

				чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p>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».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>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».</p>			
		<p>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».</p> <p>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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>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».</p>		
		<p>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».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>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».</p>		

			Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
			<p>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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>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»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Календарно-тематическое планирование в 1 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре		1
1.1		Организационно-методические указания	1
2	Легкая атлетика		3
2.1		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
2.2		Техника челночного бега	1
2.3		Тестирование челночного бега 3x10 м	1
3	Основы знаний по физической культуре		1
3.1		Возникновение физической культуры и спорта	1
4	Легкая атлетика		1
4.1		Тестирование метания мешочка на дальность	1
5	Подвижные игры		1
5.1		Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
6	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		3
6.1		Олимпийские игры	1
6.2		Что такое физическая культура?	1
6.3		Темп и ритм	1
7	Кроссовая подготовка		1
7.1		Подвижная игра «Мышеловка»	1
8	Знания о физической культуре		1
8.1		Личная гигиена человека	1
9	Легкая атлетика		4
9.1		Тестирование метания малого мяча на точность	1
9.2		Тестирование наклона вперед из положения	1

		стоя	
9.3		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
9.4		Тестирование прыжка в длину с места	1
10	Гимнастика с элементами акробатики		4
10.1		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
10.2		Тестирование виса на время	1
10.3		Стихотворное сопровождение на уроках	1
10.4		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
11	Подвижные игры		11
11.1		Ловля и броски мяча в парах	2
11.2		Индивидуальная работа с мячом	1
11.3		Школа укрощения мяча	1
11.4		Подвижная игра «Ночная охота»	1
11.5		Глаза закрывай — упражненье начинай	1
11.6		Подвижные игры	1
11.7		Школа укрощения мяча	1
11.8		Подвижная игра «Ночная охота»	1
11.9		Глаза закрывай — упражненье начинай	1
11.10		Подвижные игры	1
12	Гимнастики с элементами акробатики		21
12.1		Перекаты	1
12.2		Разновидности перекатов	1
12.3		Техника выполнения кувырка вперед	1
12.4		Кувырок вперед	1
12.5		Стойка на лопатках, «мост»	2
12.6		Стойка на голове	1
12.7		Лазанье по гимнастической стенке	1
12.8		Перелезание на гимнастической стенке	1

12.9		Висы на перекладине	1
12.10		Круговая тренировка	1
12.11		Прыжки со скакалкой	2
12.12		Круговая тренировка	1
12.13		Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	2
12.14		Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
12.15		Вращения обруча	1
12.16		Обруч — учимся им управлять	1
12.17		Круговая тренировка	2
13	Лыжная подготовка		12
13.1		Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
13.2		Скользкий шаг на лыжах без палок	1
13.3		Повороты переступанием на лыжах без палок	1
13.4		Ступающий шаг на лыжах с палками	1
13.5		Скользкий шаг на лыжах с палками	1
13.6		Поворот переступанием на лыжах с палками	1
13.7		Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	2
13.8		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
13.9		Скользкий шаг на лыжах "змейкой"	1
13.10		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
13.11		Контрольный урок по лыжной подготовке	1
14	Гимнастика с элементами акробатики		1
14.1		Лазанье по канату	1
15	Подвижные игры		3
15.1		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
15.2		Прохождение полосы препятствий	1
15.3		Прохождение усложненной полосы препятствий	1
16	Легкая атлетика		18
16.1		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1

16.2		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
16.3		Прыжок в высоту спиной вперед	1
16.4		Прыжки в высоту	1
16.5		Броски и ловля мяча в парах	2
16.6		Ведение мяча	1
16.7		Ведение мяча в движении	1
16.8		Эстафеты с мячом	1
16.9		Подвижные игры с мячом	1
16.10		Подвижные игры	1
16.11		Броски мяча через волейбольную сетку	1
16.12		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
16.13		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
16.14		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
16.15		Бросок набивного мяча от груди	1
16.16		Бросок набивного мяча снизу	1
16.17		Подвижная игра «Точно в цель»	1
17	Гимнастика с элементами акробатики		2
17.1		Тестирование виса на время	1
17.2		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
18	Легкая атлетика		1
18.1		Тестирование прыжка в длину с места	1
19	Гимнастика с элементами акробатики		2
19.1		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
19.2		Тестирование подъема туловища за 30с	1
20	Легкая атлетика		8
21.1		Техника метания на точность	1
21.2		Тестирование метания малого мяча на точность	1
21.3		Подвижные игры для зала	1
21.4		Беговые упражнения	1

21.5		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
21.6		Тестирование челночного бега 3x10м	1
21.7		Тестирование метания мешочка на дальность	1
21.8		Командная подвижная игра «Хвостики»	1
ИТОГО			99

Календарно-тематическое планирование во 2 классе

№	Раздел	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Легкая атлетика		11
1.1		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
1.2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
1.3		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1
1.4		Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
1.5		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
1.6		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2
1.7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
1.8		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
1.9		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
1.10		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
2	Подвижные игры		13
2.1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игра «К своим флажкам».	1
2.2		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2
2.3		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	3
2.4		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3
2.5		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	4
3	Гимнастика		18
3.1		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1
3.2		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2
3.3		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра	2

		«Совушка».	
3.4		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
3.5		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыслы стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание «Змейка».	
3.6		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	6
3.7		Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «	3
4	Подвижные игры на основе баскетбола		6
4.1		Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча»	
4.2		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй»	3
5	Лыжная подготовка		21
5.1		Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	1
5.2		Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	3
5.3		Ступающий шаг без палок «Играй, играй 2 мяч не теряй»	2
5.4		Ступающий шаг с палками. Подвижная игра «Играй, играй - мяч не теряй».	2
5.5		Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Играй, играй - мяч не теряй».	3
5.6		Скользящий шаг с палками. Игра «Школа мяча».	3
5.7		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	3
5.8		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2
5.9		Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1
5.10		Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1
6	Подвижные игры на основе баскетбола.		6
6.1		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
6.2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
6.3		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
6.4		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1
6.5		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2
7	Подвижные игры		13
7.1		Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
7.2		Подвижная игра «Лисы и куры»	4
7.3		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2
7.4		Подвижная игра «К своим флажкам»	3
7.5		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	3

8	Легкая атлетика		14
8.1		Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
8.2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3
8.3		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3
8.4		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2
8.5		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Игра «Точный расчёт»	1
8.6		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	4
ИТОГО			102

Календарно-тематическое планирование в 3 классе

№	Раздел	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Знания о физической культуре		3
1.1		Ходьба и бег. ТБ на уроках физической культуры.	1
1.2		ОРУ без предметов. История ФК и спорта через историю семьи.	1
1.3		Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки», футбол, вышибалы. Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.	1
2	Легкая атлетика		13
2.1		Высокий старт. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.	1
2.2		Высокий старт. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.	1
2.3		Разновидности ходьбы, бега. Стартовый разбег	1
2.4		Упражнение «Боксеры», подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта»	1
2.5		Прыжки в длину с разбега	1
2.6		Бег на 30 м на время	1
2.7		Подвижные игры: «Лиса в курятнике «Чехарда», эстафета	1
2.8		Бег на выносливость. Прыжок в длину с места.	1
2.9		Прыжок в длину с места на результат	1
2.10		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Разучивание игр «Два Мороза», эстафета	1
2.11		Метание малого мяча с места на дальность	1
2.12		Преодоление препятствий. Метание малого мяча с места на дальность	1
2.13		Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору», эстафета. Игры. Метание набивного мяча на дальность	1
3	Способы физкультурной деятельности		3
3.1		Многоскоки. Составление режима дня	1
3.2		Прыжки через скакалку на скорость за 30 сек. Правильная осанка	1
3.3		Разучивание игр «Волк во рву», эстафета «Паровозик». Физическое развитие	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
4.1		Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1
5	Подвижные игры		15
5.1		Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	1
5.2		Подвижная игра "Белые медведи"	1
5.3		Подвижная игра "Кто быстрее?"	1
5.4		Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	1

5.5		Элементы игры «Пионербол»	1
5.6		Игра «Пятнашки»	1
5.7		Игра «Кто быстрее?»	1
5.8		Игра «Пустое место»	1
5.9		Игра «Метко в цель»	1
5.10		Эстафеты с мячом	1
5.11		Эстафеты с обручем	1
5.12		Игра «Перестрелка»	1
5.13		Игра «Белые медведи»	1
5.14		Эстафеты с предметами	1
5.15		Игра «Второй лишний»	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
6.1		Физкультминутка на уроке	1
7	Гимнастика с основами акробатики		15
7.1		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Инструктаж по ТБ	1
7.2		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	1
7.3		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1
7.4		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	1
7.5		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1
7.6		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1
7.7		Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	1
7.8		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1
7.9		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	2
7.10		Преодоление полосы препятствий	1
7.11		Произвольное преодоление простых препятствий	1
7.12		Преодоление полосы препятствий	1
7.13		Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1
7.14		Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»	1
8	Лыжные гонки		21
8.1		ТБ на уроках лыжной подготовки	1
8.2		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	3
8.3		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	2
8.4		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	2
8.5		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	1
8.6		Игра «Чьи лыжи быстрее?»	1

8.7		Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	1
8.8		Эстафеты на лыжах	1
8.9		Подъемы и спуски под уклон	1
8.10		Передвижение на лыжах до 1 км	1
8.11		Игра «Охотники и утки на лыжах»	1
8.12		Игра «Дружные пары»	1
8.13		Передвижение на лыжах до 1 км	1
8.14		Подъемы и спуски под уклон	1
8.15		Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1
8.16		Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1
8.17		Эстафеты на лыжах	1
9	Подвижные игры на основе баскетбола		19
9.1		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1
9.2		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1
9.3		Игры «Кто дальше бросит», «Стой»	1
9.4		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1
9.5		Игры «Метко в цель», «Передача мячей»	1
9.6		Передача мяча снизу, от груди Эстафеты с мячом	3
9.7		Игры «Мяч по кругу», «Перестрелка»	1
9.8		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1
9.9		Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1
9.10		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1
9.11		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1
9.12		Игры «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1
9.13		Эстафета со скакалкой	1
9.14		Эстафеты с обручем	1
9.15		Игры «Перестрелка», «Мяч соседу»	2
9.16		Игры «Передача мячей», «Третий лишний»	1
10	Легкая атлетика		11
10.1		Бег до 3 минут	1
10.2		Эстафеты	1
10.3		Челночный бег 3x10 м	1
10.4		Бег с ускорением от 30 до 60 м	1
10.5		Бег до 3 минут	1
10.6		Прыжки с высоты до 40 см	1
10.7		Эстафеты с прыжками (скакалка)	1
10.8		Шестиминутный бег	1
10.9		Метание малого мяча стоя на месте на дальность	3
ИТОГО			102

Календарно-тематическое планирование в 4 классе

№	Раздел	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Знания о физической культуре		3
1.1		Ходьба и бег. ТБ на уроках физической культуры.	1
1.2		ОРУ без предметов. История ФК и спорта через историю семьи.	1
1.3		Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки», футбол, вышибалы. Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.	1
2	Легкая атлетика		13
2.1		Высокий старт. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.	1
2.2		Высокий старт. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.	1
2.3		Разновидности ходьбы, бега. Стартовый разбег	1
2.4		Упражнение «Боксеры», подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта»	1
2.5		Прыжки в длину с разбега	1
2.6		Бег на 30 м на время	1
2.7		Подвижные игры: «Лиса в курятнике «Чехарда», эстафета	1
2.8		Бег на выносливость. Прыжок в длину с места.	1
2.9		Прыжок в длину с места на результат	1
2.10		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Разучивание игр «Два Мороза», эстафета	1
2.11		Метание малого мяча с места на дальность	1
2.12		Преодоление препятствий. Метание малого мяча с места на дальность	1
2.13		Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору», эстафета. Игры. Метание набивного мяча на дальность	1
3	Способы физкультурной деятельности		3
3.1		Многоскоки. Составление режима дня	1
3.2		Прыжки через скакалку на скорость за 30 сек. Правильная осанка	1
3.3		Разучивание игр «Волк во рву», эстафета «Паровозик». Физическое развитие	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
4.1		Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1
5	Подвижные игры		15
5.1		Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	1
5.2		Подвижная игра "Белые медведи"	1
5.3		Подвижная игра "Кто быстрее?"	1
5.4		Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	1

5.5		Элементы игры «Пионербол»	1
5.6		Игра «Пятнашки»	1
5.7		Игра «Кто быстрее?»	1
5.8		Игра «Пустое место»	1
5.9		Игра «Метко в цель»	1
5.10		Эстафеты с мячом	1
5.11		Эстафеты с обручем	1
5.12		Игра «Перестрелка»	1
5.13		Игра «Белые медведи»	1
5.14		Эстафеты с предметами	1
5.15		Игра «Второй лишний»	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
6.1		Физкультминутка на уроке	1
7	Гимнастика с основами акробатики		15
7.1		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Инструктаж по ТБ	1
7.2		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	1
7.3		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1
7.4		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	1
7.5		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1
7.6		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1
7.7		Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	1
7.8		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1
7.9		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	2
7.10		Преодоление полосы препятствий	1
7.11		Произвольное преодоление простых препятствий	1
7.12		Преодоление полосы препятствий	1
7.13		Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1
7.14		Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»	1
8	Лыжные гонки		21
8.1		ТБ на уроках лыжной подготовки	1
8.2		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	3
8.3		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	2
8.4		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	2
8.5		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	1
8.6		Игра «Чьи лыжи быстрее?»	1

8.7		Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	1
8.8		Эстафеты на лыжах	1
8.9		Подъемы и спуски под уклон	1
8.10		Передвижение на лыжах до 1 км	1
8.11		Игра «Охотники и утки на лыжах»	1
8.12		Игра «Дружные пары»	1
8.13		Передвижение на лыжах до 1 км	1
8.14		Подъемы и спуски под уклон	1
8.15		Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1
8.16		Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1
8.17		Эстафеты на лыжах	1
9	Подвижные игры на основе баскетбола		19
9.1		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1
9.2		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1
9.3		Игры «Кто дальше бросит», «Стой»	1
9.4		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1
9.5		Игры «Метко в цель», «Передача мячей»	1
9.6		Передача мяча снизу, от груди Эстафеты с мячом	3
9.7		Игры «Мяч по кругу», «Перестрелка»	1
9.8		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1
9.9		Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1
9.10		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1
9.11		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1
9.12		Игры «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1
9.13		Эстафета со скакалкой	1
9.14		Эстафеты с обручем	1
9.15		Игры «Перестрелка», «Мяч соседу»	2
9.16		Игры «Передача мячей», «Третий лишний»	1
10	Легкая атлетика		11
10.1		Бег до 3 минут	1
10.2		Эстафеты	1
10.3		Челночный бег 3x10 м	1
10.4		Бег с ускорением от 30 до 60 м	1
10.5		Бег до 3 минут	1
10.6		Прыжки с высоты до 40 см	1
10.7		Эстафеты с прыжками (скакалка)	1
10.8		Шестиминутный бег	1
10.9		Метание малого мяча стоя на месте на дальность	3
ИТОГО			102