

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белореченская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ /Т.В. Бобровская/
«24» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор
_____ /Л.П. Мамойко/
Приказ № 184/1
от « 24 » 08 2021 г.

Рабочая учебная программа

Физическая культура

1-4 класс

(наименование учебного предмета (курса), классы)

начальное общее образование

(уровень образования)

Учебник

«Школа России» Мой друг – физкультура для 1,2,3,4 классов/ В.И. Лях, – Москва:
«Просвещение», 2021.

Составители рабочей программы:

Бурнашова Юлия Олеговна, учитель начальных классов
Волкова Екатерина Николаевна, учитель начальных классов
Кашулина Наталья Алексеевна, учитель начальных классов
Кондратская Елена Николаевна, учитель начальных классов
Кочетова Виктория Владимировна, учитель начальных классов
Озёрова Нина Анатольевна, учитель начальных классов
Петрочук Елена Викторовна, учитель начальных классов
Проскура Дарья Сергеевна, учитель начальных классов
Русакова Полина Анатольевна, учитель начальных классов
Семенова Наталья Алексеевна, учитель начальных классов
Синчук Лилия Викторовна, учитель начальных классов
Сизых Лилия Викторовна, учитель начальных классов
Федорова Надежда Викторовна, учитель начальных классов
Юдина Ирина Евгеньевна, учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании Методического совета
Протокол № 8 от « 08 » июня 2021 г.

п. Белореченский
2021 – 2022 учебный год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФГОС начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

1 класс

1. Личностные результаты

Формирование:

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

2. Метапредметные результаты

2.1. Коммуникативные:

Формирование умений:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

2.2. Регулятивные:

Формирование умений:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

2.3. Познавательные:

Формирование умений:

- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- владеть 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающийся получит первоначальные сведения:

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

Ученик научится:

- 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 рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «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 виса лежа;
- научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах.

Ученик получит возможность научиться:

Гимнастика с элементами акробатики. 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. 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. 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. 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»; ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

1. Личностные результаты

Формирование:

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

2. Метапредметные результаты

2.1. Коммуникативные:

Формирование умений:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

2.2. Регулятивные:

Формирование умений:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

2.3. Познавательные:

Формирование умений:

- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- владеть 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета

Ученик научится:

- 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 виса лежа;
- научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- 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;
- технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.

Ученик получит возможность научиться:

- *Физическая культура* — 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*—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* —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*—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», «Воробы — 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

1. Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

2.1. Коммуникативные:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

2.2. Регулятивные:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

2.3. Познавательные:

- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- владеть 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета

Ученик научится:

- 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 виса лежа;
- научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- 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;
- технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.

Ученик получит возможность научиться:

- *Физическая культура*— 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

1. Личностные результаты

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

2. Метапредметные результаты

2.1. Коммуникативные:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

2.2. Регулятивные:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

2.3. Познавательные:

- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- владеть 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета

Ученик научится:

- 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 рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «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 виса лежа;
- научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- 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;
- технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

Физическая культура

- 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.

Способы физкультурной деятельности

- 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.
- 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

- 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, брусья, гимнастическое бревно);

II. Содержание учебного предмета

Структура содержания общеобразовательного предмета физическая культура в 1-4 классах определена следующими укрупненными тематическими разделами:

1 класс

Модуль «Первый раз в первый класс» - 12 ч

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: Что такое координация движений; как возникли физическая культура и спорт; сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое личная гигиена человека; получит сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнает, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа;

Уметь: 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 рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки;

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. – 21 ч.

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

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: что такое осанка

Уметь: 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.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Легкая атлетика – 15 ч.

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

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

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Уметь: 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.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка – 16 ч.

Организуемые 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.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: что такое дистанция;

Уметь: 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».

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Подвижные игры – 35 ч.

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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».

ОРУ. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: организующие команды и приемы.

Уметь: Играть в подвижные игры; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. – 21 ч.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека

Уметь: строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися 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;

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Легкая атлетика -28 ч.

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять

Уметь: 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;

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка – 18 ч.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: способы передвижения на лыжах

Уметь: 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»;

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Подвижные игры – 35 ч.

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

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

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».

ОРУ. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: играть в подвижные игры.

Уметь: оказывать первую помощь при травмах.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

3 класс.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. – 21 ч.

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры.

Уметь: 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.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Легкая атлетика – 28 ч.

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Уметь: владеть техникой высокого старта, техникой 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;

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка – 18 ч.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: способы передвижения на лыжах

Уметь: выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения 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»

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Подвижные игры – 35 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

ОРУ. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Уметь: 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.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. – 21 ч.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: понятия «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка».

Уметь: выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Легкая атлетика – 28 ч.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Уметь: выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема).

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка – 18 ч.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: способы передвижения на лыжах.

Уметь: выполнять передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

Подвижные игры – 35 ч.

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 укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

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»

ОРУ. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать: правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

Контроль: тестовые нормативы по физической подготовке.

III. Тематическое планирование

1. Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов	В том числе		
			Практическая часть	Контрольные работы	Проектные работы
1 класс					
1.	Модуль «Первый раз в первый класс»	12			
2.	Легкая атлетика.	15	1		
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	1		
4.	Лыжная	16	1		

	подготовка				
5.	Подвижные игры	35	1		
	Итого:	99	4		
2 класс					
1.	Легкая атлетика	28	1		
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21	1		
3.	Лыжная подготовка	18	1		
4.	Подвижные игры	35	1		
	Итого:	102	4		
3 класс					
1.	Легкая атлетика	28	1		
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21	1		
3.	Лыжная подготовка	18	1		
4.	Подвижные игры	35	1		
	Итого:	102	4		
4 класс					
1.	Легкая атлетика	28	1		
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21	1		
3.	Лыжная подготовка	18	1		
4.	Подвижные игры	35	1		
	Итого:	102	4		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся	Примечание
			По плану	По факту		
Модуль «Первый раз в первый класс» 12ч						
1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры. Ориентирование в пространстве.	1			Запомнить дорогу из гардероба в кабинет, из кабинета в столовую, знать внутреннее пространство кабинета, туалет.	
2	Счетные практики Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1			Выполнять простейшие задания, связанные с перерасчетом предметов. Ходьба в различных положениях	
3	Самообслуживание. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	1			Уметь выполнять команды. Командное взаимодействие	
4	Ориентирование во времени. Развитие скоростных качеств. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1			Соблюдать правила школьной жизни. Бег в равномерном темпе.	
5	Самообслуживание Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два Мороза».	1			Переодевать физкультурную форму и аккуратно складывать свои вещи. Бег в равномерном темпе.	
6	Этикет и коммуникация. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров Игра «У ребят порядок строгий».	1			Выполнять правила поведения в физкультурном зале. Бег с максимальной скоростью	
7	Счетные практики. Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Ястреб и утка».	1			Пересчитывать предметы. Бег в равномерном темпе.	
8	Самообслуживание.	1			Переодеваться на физкультуру.	

	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. игра «Кто быстрее встанет в круг?»				Бег в равномерном темпе.	
9	Этикет и коммуникация Бег 30 метров. Прыжки в длину с места.	1			Уметь договориться, показать готовность группы к предъявлению результата. Бег с максимальной скоростью	
10	Самообслуживание. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. Игра «Воробы и вороны».	1			Соблюдать школьное расписание. Броски мяча	
11	Этикет и коммуникация Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1			Работать в паре и в группе. Бег с максимальной скоростью	
12	Цвет и форма Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. игра «Невод».	1			Уметь перестраиваться по команде. Бег в равномерном темпе.	
Легкая атлетика 2ч, Подвижные игры 13ч						
13	Развитие координации. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай».	1			Командное взаимодействие	
14	Развитие прыжковых качеств. Игра «Мышеловка». Эстафеты.	1			Разбег при прыжках с разбега	
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Разучивание игры «К своим флажкам». ТБ на уроках подвижных и спортивных игр	1			Бег в равномерном темпе.	
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1			Командное взаимодействие	
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в	1			Разбег при прыжках с разбега	

	прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».					
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2			Разбег при метании мяча	
19						
20	Упражнения на развитие внимания. Игра «Охотники и утки».	1			Командное взаимодействия	
21	Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Удочка». Игра «Круговая охота».	1			Командное взаимодействия	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Круговая охота».	1			Ведения мяча одной рукой	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Передал — садись».	1			Ведения мяча одной рукой	
24	Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «Передал — садись».	1			Передача мяча двумя руками	
25						
26	Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт. Игра «Капитаны»	1			Командное взаимодействия	
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, способы передвижения человека. Игра «Не давай мяча водящему».	1			Командное взаимодействия	
Гимнастика с элементами акробатики 21ч						
28	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. «Горелки».	1				
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1			Выполнение строевых команд.	
30	Группировка, перекаты в	1			Выполнять акробатические элементы	

	группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. «Иголка и нитка».					
31	Техника кувырка вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1				Выполнять акробатические элементы
32	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1				Выполнять акробатические элементы
33	Техника выполнения стойки на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1				Выполнять акробатические элементы
34	Правила предупреждения травматизма. «Петрушка на скамейке».	1				Выполнять акробатические элементы
35	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. «Пройди бесшумно»	1				Выполнение строевых команд.
36	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности Игра «Конники-спортсмены».	1				Выполнение строевых команд.
37	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голос».	1				Лазать по гим. скамейке
38	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	1				Выполнение строевых команд.
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. «Посадка картофеля».	1				лазанья и перелезания.
40	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1				Акробатические комбинации.
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				Выполнять комплекс ОРУ
42	Развитие координационных	1				Акробатические комбинации

	способностей. Название основных гимнастических снарядов.					
43	Развитие силовых качеств. Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики»	1			Лазание по гимнастической стенке и канату	
44	Гимнастика с основами акробатики. «У медведя во бору», «Через холодный ручей».	2			Акробатические комбинации	
45						
46	Гимнастика с основами акробатики. «Салки-догонялки», «Змейка»	1			Акробатические комбинации	
47	Развитие координационных способностей. «Веселые старты. Вербочка под ногами», Подвижная игра «Догонялки на марше».	1			Командное взаимодействия	
48	Основные физические качества Игра «Слушай сигнал».	1			Командное взаимодействия	
Лыжная подготовка 16 ч						
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение. ТБ	1				
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
53	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
54	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1			Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	
55	Передвижение скользящим шагом.	1			Передвижение скользящим шагом.	
56	Передвижение скользящим шагом.	2			Передвижение скользящим шагом.	

57	Техника подъема и спуска.					
58	Передвижение скользящим шагом.	2			Передвижение скользящим шагом.	
59	Техника подъема и спуска.					
60	Техника подъема и спуска.	2			Подъем и спуск	
61	Прохождение дистанции 500 м.					
62	Закрепление техники выполнения лыжных ходов	1			Передвижение скользящим шагом.	
63	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	2			Передвижение скользящим шагом.	
64						
Легкая атлетика 13ч, Подвижные игры 22ч						
65	Передвижение по дистанции 1000 м.	2			Передвижение скользящим шагом.	
66						
67	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
68						
69	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1			Командное взаимодействия	
70	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
71	Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
72	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
73	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	2			Ведения передачи мяча	
74						
75	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
76						
77	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
78						
79	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
80	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
81	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
82	Прыжки в длину с разбега.	1			Разбег для прыжков в длину	
83	Прыжки в длину с разбега.	1			Разбег для прыжков в длину	
84	Бег. Метание на дальность.	1			Метать мяч на дальность	

85	Бег. Метание на дальность.	1			Метать мяч на дальность	
86	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»,	1			Командное взаимодействия	
87	Игры с использованием скакалки	1			Прыгать на скакалке на месте в движении	
88	Развитие скоростных качеств.	2			Бег с максимальной скоростью	
89	Челночный бег.					
90	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
91	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
92	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
93	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1			Ведения, передачи .броски мяча	
94	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1			Бег в равномерном темпе	
95	Развитие скоростно-силовых качеств	1			Подтягивание, висы	
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Подтягивание, висы	
97	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
98	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
99	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
	Всего часов	99				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся	Примечание
			По плану	По факту		
Легкая атлетика 14 часов, Подвижные игры 13 часов.						
1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	1				
2	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1			Ходьба в различных положениях	

3	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	1			Командное взаимодействие	
4	Развитие скоростных качеств. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1			Бег в равномерном темпе.	
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два Мороза».	1			Бег в равномерном темпе.	
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров Игра «У ребят порядок строгий».	1			Бег с максимальной скоростью	
7	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Ястреб и утка».	1			Бег в равномерном темпе.	
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1			Бег в равномерном темпе.	
9	Бег 30 метров . Прыжки в длину с места.	1			Бег с максимальной скоростью	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. Игра «Воробы и вороны».	1			Броски мяча	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1			Бег с максимальной скоростью	
12	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. игра «Невод».	1			Бег в равномерном темпе.	
13	Развитие координации. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай».	1			Командное взаимодействие	
14	Развитие прыжковых качеств. Игра «Мышеловка». Эстафеты.	1			Разбег при прыжках с разбега	
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Разучивание игры «К своим	1			Бег в равномерном темпе.	

	флажкам». ТБ на уроках подвижных и спортивных игр					
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1			Командное взаимодействие	
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1			Разбег при прыжках с разбега	
18 19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2			Разбег при метании мяча	
20	Упражнения на развитие внимания. Игра «Охотники и утки».	1			Командное взаимодействия	
21	Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Удочка». Игра «Круговая охота».	1			Командное взаимодействия	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Круговая охота».	1			Ведения мяча одной рукой	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Передал — садись».	1			Ведения мяча одной рукой	
24 25	Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «Передал — садись».	2			Передача мяча двумя руками	
26	Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт. Игра «Капитаны»	1			Командное взаимодействия	
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, способы передвижения человека. Игра «Не давай мяча водящему».	1			Командное взаимодействия	
Гимнастика с элементами акробатики 21 ч						
28	Возникновение первых	1				

	соревнований. Зарождение Олимпийских игр. «Горелки».					
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1			Выполнение строевых команд.	
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. «Иголка и нитка».	1			Выполнять акробатические элементы	
31	Техника кувырка вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1			Выполнять акробатические элементы	
32	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1			Выполнять акробатические элементы	
33	Техника выполнения стойки на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1			Выполнять акробатические элементы	
34	Правила предупреждения травматизма. «Петрушка на скамейке».	1			Выполнять акробатические элементы	
35	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. «Пройди бесшумно»	1			Выполнение строевых команд.	
36	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности Игра «Конники-спортсмены».	1			Выполнение строевых команд.	
37	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голос».	1			Лазать по гим. скамейке	
38	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	1			Выполнение строевых команд.	
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. «Посадка картофеля».	1			лазанья и перелезания.	
40	Акробатические комбинации. Игра	1			Акробатические комбинации.	

	«Парашютисты».					
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			Выполнять комплекс ОРУ	
42	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1			Акробатические комбинации	
43	Развитие силовых качеств. Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики	1			Лазание по гимнастической стенке и канату	
44	Гимнастика с основами акробатики. «У медведя во бору», «Через	2			Акробатические комбинации	
45	холодный ручей».					
46	Гимнастика с основами акробатики. «Салки-догонялки», «Змейка»	1			Акробатические комбинации	
47	Развитие координационных способностей. «Веселые старты. Веребочка под ногами», Подвижная игра «Догонялки на марше».	1			Командное взаимодействия	
48	Основные физические качества Игра «Слушай сигнал».	1			Командное взаимодействия	
Лыжная подготовка 18 часов, Подвижные игры 12 часов						
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение. ТБ	1				
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
53	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
54	Спуск с небольшого склона. Подъем	1			Спуск с небольшого склона.	

	лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».				Подъем лесенкой.	
55	Передвижение скользящим шагом.	1			Передвижение скользящим шагом.	
56 57	Передвижение скользящим шагом. Техника подъема и спуска.	2			Передвижение скользящим шагом.	
58 59	Передвижение скользящим шагом. Техника подъема и спуска.	2			Передвижение скользящим шагом.	
60 61	Техника подъема и спуска. Прохождение дистанции 500 м.	2			Подъем и спуск	
62	Закрепление техники выполнения лыжных ходов	1			Передвижение скользящим шагом.	
63	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	1			Передвижение скользящим шагом.	
64 65 66	Передвижение по дистанции 1000 м.	3			Передвижение скользящим шагом.	
67 68	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
69	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1			Командное взаимодействия	
70	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
71	Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
72	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
73 74	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	2			Ведения передачи мяча	
75 76	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
77 78	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
Легкая атлетика 14 ч, подвижные игры 10 ч						
79	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
80	Прыжки в длину с места. Метания	1			Метать мяч на дальность	

	мяча. Подвижные игры					
81	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1				Метать мяч на дальность
82	Прыжки в длину с разбега.	1				Разбег для прыжков в длину
83	Прыжки в длину с разбега.	1				Разбег для прыжков в длину
84	Бег. Метание на дальность.	1				Метать мяч на дальность
85	Бег. Метание на дальность.	1				Метать мяч на дальность
86	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»,	1				Командное взаимодействия
87	Игры с использованием скакалки	1				Прыгать на скакалке на месте в движении
88	Развитие скоростных качеств.	2				Бег с максимальной скоростью
89	Челночный бег.					
90	Кроссовая подготовка. Игры.	1				Бег в равномерном темпе
91	Кроссовая подготовка. Игры.	1				Бег в равномерном темпе
92	Кроссовая подготовка. Игры.	1				Бег в равномерном темпе
93	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1				Ведения, передачи броски мяча
94	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1				Бег в равномерном темпе
95	Развитие скоростно-силовых качеств	1				Подтягивание, висы
96	Развитие скоростно-силовых качеств	1				Подтягивание, висы
97	ОРУ. Развитие выносливости.	1				Бег в равномерном темпе
98	ОРУ. Развитие выносливости.	1				Бег в равномерном темпе
99	ОРУ. Развитие выносливости.	1				Бег в равномерном темпе
100	Подвижные игры	1				Командное взаимодействия
101	Эстафеты	1				Командное взаимодействия
102	Эстафеты.	1				Командное взаимодействия

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся	Примечание
			По плану	По факту		

Легкая атлетика 14 часов, подвижные игры 13 часов						
1	Вводный. Развитие общей выносливости	1				
2	Техника бега с высокого старта	1			Ходьба в различных положениях	
3	Знакомство с правилами страны игр	1			Командное взаимодействие	
4	Учет в беге на 30 м	1			Бег в равномерном темпе.	
5	Закрепление техники выполнения прыжков в длину	1			Разбег при прыжках с разбега	
6	Прыжки	1			Разбег при прыжках с разбега	
7	Отработка техники разбега в прыжках в длину 17.09	1			Разбег при прыжках с разбега	
8	Контроль по прыжкам в длину	1			Разбег при прыжках с разбега	
9	Совершенствование техники выполнения прыжков	1			Разбег при прыжках с разбега	
10	Эстафета с прыжками	1			Разбег при прыжках с разбега	
11	Учет по подтягиванию	1			Командное взаимодействие	
12	Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель	1			Бег в равномерном темпе.	
13	Полоса препятствий	1			Командное взаимодействие	
14	Закрепление техники метания мяча в цель	1			Командное взаимодействие	
15	Совершенствование техники метания в цель	1			Бег в равномерном темпе.	
16	Совершенствование техники метания в цель	1			Командное взаимодействие	
17	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1			Разбег при прыжках с разбега	
18	Совершенствование техники	1			Разбег при метании мяча	

19	ведения баскетбольного мяча					
20	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
21	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Круговая охота».	1			Ведения мяча одной рукой	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Передал — садись».	1			Ведения мяча одной рукой	
24	Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «Передал — садись».	2			Передача мяча двумя руками	
25						
26	Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт. Игра «Капитаны»	1			Командное взаимодействия	
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, способы передвижения человека. Игра «Не давай мяча водящему».	1			Командное взаимодействия	
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
28	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий	1			Командное взаимодействия	
29	Метание мяча. Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
30	Развитие гибкости. Учет по подтягиванию	1			Командное взаимодействия	
31	Метание. Эстафета	1			Командное взаимодействия	
32	Контроль двигательных качеств	1			Командное взаимодействия	
33	Итоговый. Развитие гибкости и ловкости	1			Командное взаимодействия	
34	Лазания и перелезания	1			Командное взаимодействия	
35	Отработка техники акробатических упражнений	1			Выполнять акробатические элементы	
36	Отработка техники акробатических упражнений	1			Выполнять акробатические элементы	

37	Лазания. Переползания через препятствия	1			Лазать по гим. скамейке	
38	Лазание по канату произвольным способом	1			Лазать по канату	
39	Отработка акробатических упражнений	1			Выполнять акробатические элементы	
40	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий	1			Акробатические комбинации.	
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			Выполнять комплекс ОРУ	
42	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1			Акробатические комбинации	
43	Развитие силовых качеств. Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики	1			Лазание по гимнастической стенке и канату	
44	Гимнастика с основами акробатики. «У медведя во бору»,	2			Акробатические комбинации	
45	«Через холодный ручей».					
46	Гимнастика с основами акробатики. «Салки-догонялки», «Змейка»	1			Акробатические комбинации	
47	Развитие координационных способностей. «Веселые старты. Вербочка под ногами», Подвижная игра «Догонялки на марше».	1			Командное взаимодействия	
48	Основные физические качества Игра «Слушай сигнал».	1			Командное взаимодействия	
Лыжная подготовка 18 часов, Подвижные игры 12 часов						
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	1				

	ТБ					
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
53	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
54	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1			Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	
55	Передвижение скользящим шагом.	1			Передвижение скользящим шагом.	
56 57	Передвижение скользящим шагом. Техника подъема и спуска.	2			Передвижение скользящим шагом.	
58 59	Передвижение скользящим шагом. Техника подъема и спуска.	2			Передвижение скользящим шагом.	
60 61	Техника подъема и спуска. Прохождение дистанции 500 м.	2			Подъем и спуск	
62	Закрепление техники выполнения лыжных ходов	1			Передвижение скользящим шагом.	
63	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	1			Передвижение скользящим шагом.	
64 65 66	Передвижение по дистанции 1000 м.	3			Передвижение скользящим шагом.	
67 68	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
69	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1			Командное взаимодействия	
70	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	

71	Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
72	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
73	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	2			Ведения передачи мяча	
74						
75	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
76						
77	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
78						
Легкая атлетика 14 ч, подвижные игры 10 ч						
79	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
80	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
81	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
82	Прыжки в длину с разбега.	1			Разбег для прыжков в длину	
83	Прыжки в длину с разбега.	1			Разбег для прыжков в длину	
84	Бег. Метание на дальность.	1			Метать мяч на дальность	
85	Бег. Метание на дальность.	1			Метать мяч на дальность	
86	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1			Командное взаимодействия	
87	Игры с использованием скакалки	1			Прыгать на скакалке на месте в движении	
88	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	2			Бег с максимальной скоростью	
89						
90	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
91	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
92	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
93	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1			Ведения, передачи броски мяча	
94	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1			Бег в равномерном темпе	
95	Развитие скоростно-силовых качеств	1			Подтягивание, висы	

96	Развитие скоростно-силовых качеств	1			Подтягивание, висы	
97	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
98	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
99	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
100	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
101	Эстафеты	1			Командное взаимодействия	
102	Эстафеты.	1			Командное взаимодействия	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся	Примечание
			По плану	По факту		
Легкая атлетика 14 часов, подвижные игры 13 часов						
1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	1				
2	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1			Ходьба в различных положениях	
3	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	1			Командное взаимодействие	
4	Развитие скоростных качеств. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1			Бег в равномерном темпе.	
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два Мороза».	1			Бег в равномерном темпе.	
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров Игра «У ребят порядок строгий».	1			Бег с максимальной скоростью	
7	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость	1			Бег в равномерном темпе.	

	бега. Игра «Ястреб и утка».					
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1				Бег в равномерном темпе.
9	Бег 30 метров . Прыжки в длину с места.	1				Бег с максимальной скоростью
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. Игра «Воробьи и вороны».	1				Броски мяча
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1				Бег с максимальной скоростью
12	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. игра «Невод».	1				Бег в равномерном темпе.
13	Развитие координации. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай».	1				Командное взаимодействие
14	Развитие прыжковых качеств. Игра « Мышеловка». Эстафеты.	1				Разбег при прыжках с разбега
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Разучивание игры «К своим флажкам». ТБ на уроках подвижных и спортивных игр	1				Бег в равномерном темпе.
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1				Командное взаимодействие
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1				Разбег при прыжках с разбега

18 19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1			Разбег при метании мяча	
20	Упражнения на развитие внимания. Игра «Охотники и утки».	1			Командное взаимодействия	
21	Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Удочка». Игра «Круговая охота».	1			Командное взаимодействия	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Круговая охота».	1			Ведения мяча одной рукой	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Передал — садись».	1			Ведения мяча одной рукой	
24 25	Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «Передал — садись».	2			Передача мяча двумя руками	
26	Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт. Игра «Капитаны»	1			Командное взаимодействия	
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, способы передвижения человека. Игра «Не давай мяча водящему».	1			Командное взаимодействия	
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
28	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. «Горелки».	1				
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1			Выполнение строевых команд.	
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из	1			Выполнять акробатические элементы	

	упора стоя на коленях. «Иголка и нитка».					
31	Техника кувырка вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1			Выполнять акробатические элементы	
32	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1			Выполнять акробатические элементы	
33	Техника выполнения стойки на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1			Выполнять акробатические элементы	
34	Правила предупреждения травматизма. «Петрушка на скамейке».	1			Выполнять акробатические элементы	
35	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. «Пройди бесшумно»	1			Выполнение строевых команд.	
36	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности Игра «Конники-спортсмены».	1			Выполнение строевых команд.	
37	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голос».	1			Лазать по гим. скамейке	
38	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	1			Выполнение строевых команд.	
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. «Посадка картофеля».	1			лазанья и перелезания.	
40	Акробатические комбинации. Игра «Параютисты».	1			Акробатические комбинации.	
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и	1			Выполнять комплекс ОРУ	

	утки».					
42	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1			Акробатические комбинации	
43	Развитие силовых качеств. Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики	1			Лазание по гимнастической стенке и канату	
44	Гимнастика с основами акробатики. «У медведя во бору», «Через холодный ручей».	2			Акробатические комбинации	
45						
46	Гимнастика с основами акробатики. «Салки-догонялки», «Змейка»	1			Акробатические комбинации	
47	Развитие координационных способностей. «Веселые старты. Веребочка под ногами», Подвижная игра «Догонялки на марше».	1			Командное взаимодействия	
48	Основные физические качества Игра «Слушай сигнал».	1			Командное взаимодействия	
Лыжная подготовка 18 часов, Подвижные игры 12 часов						
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение. ТБ	1				
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
53	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Ступающий и скользящий шаг	
54	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто	1			Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	

	дальше прокатится».					
55	Передвижение скользящим шагом.	1			Передвижение скользящим шагом.	
56 57	Передвижение скользящим шагом. Техника подъема и спуска.	2			Передвижение скользящим шагом.	
58 59	Передвижение скользящим шагом. Техника подъема и спуска.	2			Передвижение скользящим шагом.	
60 61	Техника подъема и спуска. Прохождение дистанции 500 м.	2			Подъем и спуск	
62	Закрепление техники выполнения лыжных ходов	1			Передвижение скользящим шагом.	
63	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	1			Передвижение скользящим шагом.	
64 65 66	Передвижение по дистанции 1000 м.	3			Передвижение скользящим шагом.	
67 68	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
69	Совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1			Командное взаимодействия	
70	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
71	Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
72	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Ведения передачи мяча	
73 74	Развитие гибкости. Эстафеты с баскетбольными мячами	2			Ведения передачи мяча	
75 76	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
77 78	Подвижные игры.	2			Командное взаимодействия	
Легкая атлетика 14 ч, подвижные игры 10 ч						

79	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
80	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
81	Прыжки в длину с места. Метания мяча. Подвижные игры	1			Метать мяч на дальность	
82	Прыжки в длину с разбега.	1			Разбег для прыжков в длину	
83	Прыжки в длину с разбега.	1			Разбег для прыжков в длину	
84	Бег. Метание на дальность.	1			Метать мяч на дальность	
85	Бег. Метание на дальность.	1			Метать мяч на дальность	
86	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»,	1			Командное взаимодействия	
87	Игры с использованием скакалки	1			Прыгать на скакалке на месте в движении	
88 89	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	2			Бег с максимальной скоростью	
90	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
91	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
92	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе	
93	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1			Ведения, передачи .броски мяча	
94	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1			Бег в равномерном темпе	
95	Развитие скоростно-силовых качеств	1			Подтягивание, висы	
96	Развитие скоростно-силовых качеств	1			Подтягивание, висы	
97	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
98	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
99	ОРУ. Развитие выносливости.	1			Бег в равномерном темпе	
100	Подвижные игры	1			Командное взаимодействия	
101	Эстафеты	1			Командное взаимодействия	
102	Эстафеты.	1			Командное взаимодействия	

