

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 104»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ <u>Е.М.Мисякова</u> Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u> «__» _____ 20 г.	Педагогическим советом МБОУ Школы № 104 Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u> Приказ № ____ от «__» _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 1 - 4 классы

(авторы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С)

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1015 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", положениями о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (в том числе экстернов) МБОУ Школы № 104, примерной основной образовательной программой начального общего образования, образовательной программой МБОУ Школы № 104.

Так же рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, и программы «Физическая культура» для 1-4 класса, авторы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., изд. Вентана-Граф, ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу: Физическая культура, учебник для общеобразовательных учреждений Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., изд. Вентана-Граф . 1-2 класс, 3-4 класс, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета "физическая культура"

Методологической основой федеральных государственных образовательных стандартов является системно - деятельностный подход, в рамках которого реализуются современные стратегии обучения, предполагающие использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в процессе изучения всех предметов, во внеурочной и внешкольной деятельности на протяжении всего периода обучения в школе.

Цель школьного образования по физической культуре:

формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе: формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями— достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом,

овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания 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.

Обоснование выбора содержания программы по физической культуре.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений. В предлагаемой авторской программе учтено, что сегодня, в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, обучающиеся к концу начальной школы 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 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 баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

В соответствии с учебным планом школы на изучение физической культуры с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч) отводится: 99 часов в 1 классе и 102 ч во 2 – 4 классах. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1-2 класс

Регулятивные УУД

1. Понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности
2. Планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат, выстраивать последовательность выбранных операций
3. Контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности

4. Оценивать различные способы получения результата, определять наиболее эффективные из них
5. Устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления своих ошибок.

Познавательные УУД

1. Использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта и формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения
2. Устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам
3. Определять существенный признак для классификации; объединять и классифицировать по существенному признаку
4. Использовать знаково-символические средства для представления информации и создании несложных моделей изучаемых объектов
5. Осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изучаемого)

Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
4. Осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля
5. Осознанно строить речевое высказывание

Умения работать с информацией

1. Выбирать источник информации
2. Анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии поставленной задачей
3. Подбирать иллюстративный материал к тексту выступления
4. Соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет

Умения участвовать в совместной деятельности

1. Понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата
2. Распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения
3. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело
4. Проявлять готовность толерантно разрешать конфликты

Личностные УУД

1. Уважение и ценностное отношение к своей Родине – России (патриотическое воспитание)
2. Формирование представлений о человеке как части общества (духовно-нравственное воспитание)
3. Развитие у обучающихся позитивного опыта в творческой деятельности (эстетическое воспитание)
4. Понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества (формирование первоначальных представлений о научной картине мира)
5. Соблюдение правил безопасного поведения и бережного отношения к здоровью (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни)
6. Понимания ценности труда в жизни человека и общества (трудовое воспитание)
7. Бережное отношение и сохранение природы (экологическое воспитание)

3-4 класс

Регулятивные УУД

1. Понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности

2. Планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат, выстраивать последовательность выбранных операций
3. Контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности
4. Оценивать различные способы получения результата, определять наиболее эффективные из них
5. Устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления своих ошибок.

Познавательные УУД

1. Использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта и формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения
2. Устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам
3. Определять существенный признак для классификации; объединять и классифицировать по существенному признаку
4. Использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов
5. Осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изучаемого)

Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
4. Осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля
5. Осознанно строить речевое высказывание

Умения работать с информацией

1. Выбирать источник информации
2. Анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии поставленной задачей
3. Подбирать иллюстративный материал к тексту выступления
4. Соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет

Умения участвовать в совместной деятельности

1. Понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата
2. Распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения
3. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело
4. Проявлять готовность толерантно разрешать конфликты

Личностные УУД

1. Уважение и ценностное отношение к своей Родине – России (патриотическое воспитание)
2. Формирование представлений о человеке как части общества (духовно-нравственное воспитание)
3. Развитие у обучающихся позитивного опыта в творческой деятельности (эстетическое воспитание)
4. Понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества (формирование первоначальных представлений о научной картине мира)
5. Соблюдение правил безопасного поведения и бережного отношения к здоровью (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни)
6. Понимания ценности труда в жизни человека и общества (трудовое воспитание)

7. Бережное отношение и сохранение природы (экологическое воспитание)

3. Предметные результаты освоения программы по каждому тематическому разделу по уровням:

1-2 класс.

1. Знания и о физической культуре

В результате изучения темы обучающиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они учувствуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

обучающиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.

2. Гимнастика с элементами акробатики

обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять 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,
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;

обучающиеся получают возможность научиться:

- Составлять комбинации общеразвивающих упражнений из числа разученных;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика

обучающиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

4. Лыжная подготовка

обучающиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъемы с лыжными палками и без них;

- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры

обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и спортивных игр;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры и спортивные игры, осуществлять судейство;

3-4 класс

1. Знания о физической культуре

обучающиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Рассказывать о физической культуре у народов Древней Руси;
- Рассказывать о связи физических упражнений с трудовой деятельностью.
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Рассказывать о истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.
- Рассказывать о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

обучающиеся получают возможность научиться:

- *Различать особенности игры волейбол, баскетбол;*
- *Выполнять баскетбольные и волейбольные упражнения;*
- *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*
- *Соблюдать правила спортивных игр волейбол, баскетбол;*
- *Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;*
- *Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;*
- *Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня;*
- *Составлять индивидуальный режим дня;*
- *Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*

2. Гимнастика с элементами акробатики

обучающиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Выполнять стойку на лопатках, мост;
- Прыгать через скакалку;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять опорный прыжок;
- Подтягиваться, отжиматься.

обучающиеся получают возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на бревне;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*

- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.*
- *Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

3. Легкая атлетика

обучающиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мяча на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- 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.
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Пробегать 1 км.

обучающиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча.*

4. Лыжная подготовка

обучающиеся научатся:

- 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 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона.

- **обучающиеся получат возможность научиться:**
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры

обучающиеся научатся:

- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Играть в подвижные игры.

обучающиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных; и спортивных игр
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы и темы программного материала	Классы			
	1	2	3	4
Знания по физической культуре	В процессе урока			
Гимнастика с основами акробатики	23	23	23	23
Легкая атлетика	23	23	23	23
Лыжная подготовка	20	20	20	20
Подвижные и спортивные игры	33	36	36	36
Всего	99	102	102	102

Содержание учебного предмета.

1 класс

Основы знаний по физической культуре.

Понятие о физической культуре.

Зарождение и развитие физической культуры.

Правильный режим дня.

Здоровое питание.

Правила личной гигиены.

Простейшие навыки контроля самочувствия.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Физические упражнения для физкультурминутки.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

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

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

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

Лыжная подготовка. Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.

Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.

2 класс

Основы знаний по физической культуре.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.

Осанка человека.

Стопа человека.

Одежда для занятий разными физическими упражнениями.

Правильный режим дня.

Закаливание.

Профилактика нарушений зрения.

Оценка правильности осанки.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Физические упражнения для физкультурминутки.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

Физические упражнения для профилактики плоскостопия.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками).

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку

рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Группировка, перебаты в группировке, кувырок вперёд

Лыжная подготовка.

Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом».

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

3 класс

Основы знаний по физической культуре.

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.

Физическая культура народов разных стран.

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

Основные двигательные качества человека.

Правильное питание.

Правила личной гигиены.

Измерение длины и массы тела.

Оценка основных двигательных качеств.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Физические упражнения для физкультминуток.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика.

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт.

Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).

Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Ползание попластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.

Лыжная подготовка.

Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.

Спуски в основной стойке.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Под-

вижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Ведение мяча с изменением направления и скорости.

4 класс

Основы знаний по физической культуре.

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Опорно-двигательная система человека.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Способы передвижения человека.

Измерение сердечного пульса.

Оценка состояния дыхательной системы.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики.

Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых

условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный лыжный ход.

Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

1 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз	4	3	1	11	6	4

(девочки)						
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
Наклон вперед из положения стоя, см	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
Челночный бег 3*10м, с	9,9	10,3	11,2	10,2	10,6	11,7
Бег 1000, м	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	4	3	1	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	4	3	1	11	6	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
Наклон вперед из положения стоя, см	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
Челночный бег 3*10м, с	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
Бег 1000, м	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	4	3	1	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,00	9,00	10,15	8,30	9,30	11,00

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из	5	3	2	15	9	7

виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)						
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
Наклон вперед из положения стоя, см	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,7	6,2	6,8	5,9	6,5	6,7
Бег 60 м с высокого старта (с)	11,5	11,9	12,3	12,0	12,4	12,8
Челночный бег 3*10м, с	8,8	9,3	9,6	9,3	9,9	10,3
Бег на 1000, м(мин, с)	5,15	6,15	7,15	5,40	6,30	7,40
Метание мяча весом 150г (м)	22	19	15	15	12	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	40	30	25	30	24	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	11	8	12	7	5
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,45	8,45	9,15	7,45	8,35	10,15

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	5	3	2	15	9	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
Наклон вперед из положения стоя, см	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
Бег 60 м с высокого старта (с)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
Челночный бег 3*10м, с	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
Бег на 1000, м(мин, с)	4,50	5,50	6,10	5,10	6,20	6,30
Метание мяча весом 150г (м)	27	22	19	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	10,00

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используется УМК который в себя включает:

-Учебник для общеобразовательных учреждений, Физическая культура: 1–2 кл. – Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.

-«Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев;

-«подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева.;

- рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских;
- справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.;
- А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс;
- Рабочие программы по физкультуре 1-11 классы. Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.;
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;
- Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;

Дополнительная литература для обучающихся.

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Электронно-программное обеспечение (при возможности)

1. Компьютер.
2. Оборудование для показа видеоматериалов.
3. Видеоматериалы на различных носителях.
4. Выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя физкультуры, для учащихся – на уровне ознакомления);

Средства материально-технического обеспечения:

Оборудование для контроля и оценки действий

Рулетки .

Свистки судейские.

Секундомеры.

Комплект для занятий гимнастикой:

Стенка гимнастическая.

Маты гимнастические.

Скамейки гимнастические жесткие.

Перекладина гимнастическая .

Палки гимнастические .

Гимнастические брусья.

Козёл гимнастический .

Конь гимнастический.

Мост гимнастический подкидной.

Обручи гимнастические.

Скакалки гимнастические .

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Комплект для занятий лёгкой атлетикой:

Эстафетные палочки.

Оборудование полосы препятствий.

Планка для прыжков в высоту.

Стойки для прыжков в высоту.

Флажки разметочные на опоре.

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.

Рулетка измерительная.

Мяч малый (теннисный).

Сетка для переноса малых мячей.

Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр:

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные для мини - игры.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Жилетки игровые с номерами.

Мячи набивные (1кг, 2кг).

Насосы с иглами для надувания мячей.

Сетка волейбольная .

Стойки волейбольные универсальные.

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.

Табло перекидное.

Стойки для обводки (деревянные).

Биты для лапты.

Комплект для занятий лыжной подготовки

Лыжи с креплениями.

Ботинки лыжные.

Палки лыжные.

Тематическое планирование

Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	УУД					
			Личностные	Умения работать с информацией	Регулятивные	Познавательные	Умения участвовать в совместной деятельности	Коммуникативные
<u>Основы знаний по физической культуре</u>	В процессе урока.	<u>1 класс</u>			1-2	класс		
		Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека. Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов. Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику. Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня. Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур. Определять внешние признаки собственного недомогания. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.	1,2,4,6,7	1,2,4	1,5	1,2,5	1,2,3	1,2,4
		<u>2 класс</u>			3-4	класс		
		Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать	1,2,4,6,7	1,2,4	1,3	2,5	1,2,3	1,2,4,5

	<p>миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.</p> <p>Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя.</p> <p>Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека .</p> <p>Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p> <p>Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека.</p> <p>Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания.</p> <p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.</p> <p>Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.</p> <p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки.</p> <p>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p style="text-align: center;"><i>3 класс</i></p> <p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.</p> <p>Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p> <p>Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.</p> <p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.</p> <p>Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.</p> <p>Понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.</p> <p>Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p> <p style="text-align: center;"><i><u>4 класс</u></i></p> <p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России.</p> <p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр.</p> <p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека.</p> <p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.</p> <p>Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания.</p> <p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;</p> <p>выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека.</p> <p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя.</p> <p>Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.</p> <p>Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях.</p> <p>Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>							
<u>Спортв-но-оздоров-</u>	<p style="text-align: center;"><i>1 класс</i></p> <p>Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;</p>	3,5	3	1-2 2,3,4	класс 3,4	3,4	1,2,3,5	

<p><u>ви- тельная деятель- ность.</u></p> <p><i>Лёгкая атлети- ка.</i></p>	<p>23</p>	<p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м <i>2 класс</i></p> <p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега. <i>3 класс</i></p> <p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель. <i>4 класс</i></p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». <i>1 класс</i></p> <p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. <i>2 класс</i></p>	<p>3,5</p>	<p>3</p>	<p>3-4</p> <p>2,4,5</p>	<p>класс</p> <p>1,3,4</p>	<p>3,4</p>	<p>1,2,3,5</p>
<p><i>Гимнас- тика с основа- ми акробат- ики.</i></p>	<p>23</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка. <i>3 класс</i></p> <p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения. <i>4 класс</i></p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.</p>						

<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>20</p>	<p style="text-align: center;"><u>1 класс</u></p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход.</p> <p style="text-align: center;"><u>2 класс</u></p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p> <p style="text-align: center;"><u>3 класс</u></p> <p>Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.</p> <p style="text-align: center;"><u>4 класс</u></p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке.</p>						
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>1кл. 33 2-4кл. 36</p>	<p style="text-align: center;"><u>1 класс</u></p> <p>Играть в подвижные и игры; развивать навыки общения со сверстниками.</p> <p style="text-align: center;"><u>2 класс</u></p> <p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p> <p style="text-align: center;"><u>3 класс</u></p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p style="text-align: center;"><u>4 класс</u></p> <p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;</p>						

		организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
по Физической культуре.**

Учитель:

Предмет физическая культура

Класс 1

Количество часов: в неделю - час; в год – часа

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректив	Дано часов				Год
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
<i>Гимнастика</i>	23						
<i>Легкая атлетика</i>	23						
<i>Лыжная подготовка</i>	20						
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	33						
<i>Резерв</i>							
Итого	99						

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
по Физической культуре.**

Учитель:

Предмет физическая культура

Класс

Количество часов: в неделю - час; в год – часа

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректировки	Дано часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
<i>Гимнастика</i>	23						
<i>Легкая атлетика</i>	23						
<i>Лыжная подготовка</i>	20						
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	36						
<i>Резерв</i>							
Итого	102						

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры 1 класс.**

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика.	Правила техники безопасности во время занятий. Ходьба и бег.	+			
2		Метание из-за головы; челночный бег.	+			
3		Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность; бег с преодолением препятствий.	+			
4		Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Техника челночного бега.		+		
5		Бег с изменением направления; метание малого мяча с места.	+			
6		Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	+			
7		Прыжки в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность.		+		
8		Тестирование метания мяча на дальность.	+			
9		Прыжки в длину с места. Тестирование бега 30 м с высокого старта.	+			
10		Прыжки в длину с места. Тестирование челночного бега 3*10	+			
11		Прыжки в длину с места; медленный бег 6мин.		+		
12		Тестирование прыжка в длину с места.		+		
13	Подвижные и спортивные игры.	Игра «Прыгающие воробушки»	+			
14		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров»	+			
15		Подвижные игры «Зайцы в огороде»; «Пятнашки»	+			
16		Игра «Прыгающие воробушки». Оценивание отжимания.	+			

17		Русская народная подвижная игра "Горелки"	+			
18		Ритм и темп. Подвижная игра «Вызов номеров».	+			
19		Подвижная игра "Мышеловка"		+		
20		Ловля и броски мяча в парах.		+		
21		Ловля и броски мяча в парах.	+			
22		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон»	+			
23		Эстафета «Смена сторон» Игра «Зайцы в огороде»		+		
24		Эстафета «Смена сторон». Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	+			
25		Игра «Пятнашки».		+		
26	Гимнас- тика.	Правила техники безопасности во время занятий. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Броски набивного мяча.		+		
27		Перестроение по звеньям; построение в круг; шаг галопа в сторону. Броски набивного мяча -тестирование.		+		
28		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.	+			
29		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Тестирование поднимание ног до угла 90 градусов.	+			
30		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.	+			
31		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения с малыми мячами Игра «Третий лишний»	+			
32		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения с малыми мячами Игра «Третий лишний». Тестирование виса на время.	+			
33		Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами.	+			
34		Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; Игра «Третий лишний»	+			
35		Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; Игра «Третий лишний»	+			
36		Лазанье через гимнастическую скамейку. Игра «Два мороза»	+			
37	Лазанье через гимнастическую скамейку. Игра «Два мороза»	+				

38		Разновидности перекатов.		+		
39		Группировка. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	+			
40		Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний»		+		
41		Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний»		+		
42		Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки»	+			
43			+			
44		Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	+			
45		Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	+			
46		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	+			
47		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»		+		
48		Акробатические упражнения. Подвижные игры. Эстафеты.		+		
49	Лыжная подготовка.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза»	+			
50		Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	+			
51		Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	+			
52		Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки»	+			
53		Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»		+		
54		Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	+			
55		Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	+			
56		Скользкий шаг без палок. Игра «Пятнашки»	+			
57		Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде»	+			
58		Скользкий шаг с палками. Игра «Лисы и куры»		+		
59		Скользкий шаг с палками. Игра «Два мороза»		+		

60		Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг»	+			
61		Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг»	+			
62		Скользящий шаг с палками. «Кто самый быстрый»	+			
63		Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	+			
64		Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	+			
65		Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	+			
66		Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием.	+			
67		Контрольный урок по лыжной подготовке.	+			
68		Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км.	+			
69	Подвижные и спортивные игры.	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	+			
70		Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.	+			
71		Бросок мяча двумя руками из-за головы. Игра «Мяч ловцу!»	+			
72		Броски мяча из-за головы. Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа.			+	
73		Передача мяча от груди в парах.	+			
74		Броски мяча из-за головы. Передача мяча от груди в парах.	+			
75		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему»			+	
76		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему»	+			
77		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему»			+	
78		Тестирование бросков мяча через волейбольную сетку.	+			
79		Ловля, передача мяча (в парах).			+	
80		Ловля, передача мяча (в парах). Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	+			
81		Ловля, передача и мяча (в парах); игра «У кого меньше мячей».	+			
82		Ловля, передача мяча (в парах); тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	+			
83		Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге.			+	
84	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Тестирование	+				

		челночного бега 3*10				
85		Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему».	+			
86	Легкая атлетика 11ч.	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега.	+			
87		Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега.	+			
88		Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега.	+			
89		Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. эстафета с бегом на скорость.	+			
90		Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость.		+		
91		Прыжки в длину с места. Тестирование метания мяча на дальность.	+			
92		Прыжки в длину с места. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	+			
93		Прыжки в длину с места. Игра «Круговая эстафета».	+			
94		Эстафета с бегом на скорость. Тестирование прыжка в длину с места.	+			
95		Тестирование челночного бега 3*10		+		
96		Бег на 1000м.		+		
97	Подвижные и спортивные игры.	"День и ночь", "карлики, великаны"		+		
98		"Займи место", "воробьи, вороны"		+		
99		Эстафеты, подвижные игры		+		

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры 2 класс.**

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика 12ч.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Медленный бег до 1мин. Бег 30м с высокого старта.	+			
2		Совершенствование высокого старта в беге на 30м.	+			
3		Оценивание в беге на 30м. Метание мяча на дальность.	+			
4		Тренировка в прыжках в длину с места. Метание мяча на дальность.	+			
5		Оценивание прыжка в длину и с места. Метание мяча на дальность. Бег 2 мин.	+			
6		Оценивание челночного бега 3x10м. Бег 4 мин. Метание мяча на дальность.	+			
7		Тестирование метания мяча.		+		
8		Оценивание в беге 1000м. Метательная лапта.		+		
9		Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения.	+			
10		Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы.	+			
11		Метание мяча в вертикальную цель с 5м.	+			
12		Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Тренировка в подтягивании.	+			
13	Подвижные и спортивные игры 13ч.	Игра «Класс, смирно!». Тренировка в подтягивании на перекладине.	+			
14		Бег посредством подвижных игр- охотники и утки.		+		
15		Техника ловли мяча. Обучение ведения мяча	+			
16		Прием, передача и прокат мяча. Игра «Снайпер».		+		
17		Ведение мяча левой и правой рукой в движении. Игра перестрелка.		+		
18		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте.	+			
19		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).	+			

20		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).	+			
21		Подвижных игр на материале баскетбола.	+			
22		Приемы и передача мяча.		+		
23		Приемы и передача мяча, охотники и утки.		+		
24		Игра «Гонка мячей».		+		
25		Игра «Гонка мячей».	+			
26	Гимнастика 23ч.	Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков.		+		
27		Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Броски набивного мяча.	+			
28		Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Броски набивного мяча -тестирование.	+			
29		Лазание по гимнастической стенке. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.		+		
30		Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения.		+		
31		Разучивание кувырка вперед. Оценивание гибкости.	+			
32		Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Тестирование поднимание ног до угла 90 градусов.	+			
33		Разучивание из стойки на лопатках перекат вперед. Совершенствование лазания по скамейке на животе, коленях, в упоре присев.	+			
34		Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках. Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	+			
35		Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке.	+			
36		Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Закрепление висов и упоров.	+			
37		Оценивание переката вперед из стойки на лопатках . Совершенствование строевых приемов, равновесия, акробатики.	+			
38	Совершенствование акробатики.		+			
39	Совершенствование лазания и перелезания по наклонной скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи.		+			

40		Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах.	+			
41		Оценивание наклонов вперед. Прыжки на скакалке.	+			
42		Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование упражнений по акробатике.	+			
43		Совершенствование строевых упражнений, акробатики,.	+			
44		Совершенствование висов и упоров. Броски набивного мяча.	+			
45		Совершенствование строевых приемов, висов и упоров, равновесия. Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа.		+		
46		Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Броски набивного мяча.	+			
47		Броски набивного мяча тестирование. Строевые упражнения.	+			
48		Ходьба по скамейке. Разучивание поворотов направо и налево переступанием.	+			
49	Лыжная подготовка 20ч.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение, надевание креплений. Передвижение ступающим шагом.	+			
50		Повороты переступанием на месте.	+			
51		Передвижение ступающим шагом. Повороты переступанием на месте.		+		
52		Оценивание передвижения ступающим шагом.	+			
53		Разучивание спуска с уклона 15-20 ⁰ , совершенствование техники скользящего шага.	+			
54		Передвижение скользящим шагом.		+		
55		Разучивание подъема на пологий склон способом "лесенка".	+			
56		Прохождение дистанции 1км скользящим шагом.		+		
57		Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон.	+			
58		Оценивание подъема на склон. Торможение плугом.	+			
59		Разучивание подъема ступающим шагом.		+		
60		Оценивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование торможения плугом.	+			
61		Совершенствование спусков и подъемов, торможения плугом.	+			
62		Оценивание спуска с уклона 15-20 ⁰ . Прохождение дистанции 1км.	+			

63		Оценивание торможения плугом.	+			
64		Прохождение дистанции 1км.	+			
65		Оценивание подъема ступающим шагом.	+			
66		Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов.	+			
67		Оценивание результата в прохождении дистанции 1км		+		
68		Круговая эстафета с этапом до 100м.	+			
69	Подвижные и спортивные игры 10ч.	Подвижная игра "вышибалы через сетку."	+			
70		Эстафеты с прыжками через препятствия.	+			
71		Игра «Послушный мяч». Тренировка в подтягивании	+			
72		Игра «Быстро по местам»		+		
73		Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	+			
74		Игра «Поймай мяч».	+			
75		Игра "вышибалы через сетку".		+		
76		Игра «Передал – садись».		+		
77		Различные варианты «Салок».	+			
78		Игра «Гонка мячей» (1кг).	+			
79	Подвижные и спортивные игры 10ч.	Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча.	+			
80		Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения.		+		
81		Броски мяча в баскетбольное кольцо. Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	+			
82		Броски мяча в баскетбольное кольцо.		+		
83		Броски мяча в баскетбольное кольцо. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.		+		
84		Совершенствование передач и ведение мяча.	+			
85		Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге.	+			
86		Оценивание передач мяча двумя руками от груди.	+			
87		Ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега.	+			
88		Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками.	+			

89	Легкая атлетика 11ч.	Правила поведения на уроках л/а. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Бег 1 мин. Оценивание подтягивания на перекладине.	+				
90		Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега.	+				
91		Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель.		+			
92		Разучивание челночного бега 3x10м с высокого старта. Совершенствование метания мяча в цель.	+				
93		Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. Тестирование челночного бега 3x10м.	+				
94		Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков.	+				
95		Оценивание прыжка в длину с места. Метание мяча.	+				
96		Оценивание бега 30 м. Метание мяча на дальность с места.	+				
97		Оценивание метания мяча на дальность.	+				
98		Совершенствование прыжка в длину с места и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	+				
99		Совершенствование прыжков и метания. Бег 1000м.	+				
100	Подвижные и спортивные игры 3ч	Русская лапта		+			
101		Русская лапта		+			
102		Русская лапта		+			

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры 3 класс**

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетике и с/игр. Беговые упражнения.	+			

2	12ч.	Закрепление техники высокого старта. Оценивание результата в беге на 30м.	+			
3		Совершенствование высокого старта.		+		
4		Обучение прыжка в длину . Совершенствование беговых упражнений и высокого старта.	+			
5		Оценивание результата в беге на 60 м. Метание мяча на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину.	+			
6		Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование метания мяча.	+			
7		Тестирование бега на 1000м, игра "Русская лапта"		+		
8		Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность.	+			
9		Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения.	+			
10		Оценивание метания мяча на дальность.	+			
11		Совершенствование метаний мяча в цель.	+			
12		Оценивание метания мяча в цель с 6м.	+			
13		Подвижные и спортивные игры 13ч.	Оценивание подтягивания на перекладине. Игра «Воробьи-вороны».	+		
14	Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости.		+			
15	Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте, бросков по кольцу. Круговая эстафета.		+			
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте.		+			
17	Тестирование бросков мяча по кольцу. Совершенствование баскетбольных приемов.		+			
18	Оценивание передач мяча в парах.		+			
19	Совершенствование ведений. Игра «Салки».			+		
20	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча.		+			
21	Совершенствование передач и ведений в шаге.		+			
22	Различные передачи и ведения баскетбольного мяча.			+		

23		Совершенствование передач и введений мяча на месте и в ходьбе.		+		
24		Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		+		
25		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Эстафеты с элементами баскетбола.		+		
26	Гимнастика 23ч.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Оценивание наклонов вперед.	+			
27		Тестирование отжимания. Повторение перекатов.	+			
28		Повторение перекатов в группировке, кувырка вперед.	+			
29		Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка вперед, перекатов в группировке вперед и назад.		+		
30		Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно.	+			
31		Обучение стойке на лопатках прогнувшись. Совершенствование 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы.	+			
32		Обучение моста из положения лежа на спине. Совершенствование техники кувырков и стойки на лопатках.	+			
33		кувырков и стойки на лопатках, моста из положения лежа. Упражнения в равновесии на бревне.	+			
34		Совершенствование кувырков и стойки на лопатках , мост.		+		
35		Оценивание 2-3 кувырков слитно. Совершенствование акробатических упражнений.	+			
36		Оценивание стойки на лопатках . Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне.	+			
37		Оценивание техники моста из положения лежа. Совершенствование акробатических упражнений.	+			
38		Совершенствование строевых упражнений. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.		+		
39		Упражнения в равновесии. Перелезание через бревно, коня.		+		
40	Совершенствование акробатических упражнений.	+				
41	Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Броски набивного мяча.		+			

42		Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. Броски набивного мяча -тестирование.		+		
43		Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений.	+			
44		Тестирование поднимание ног до угла 90 градусов. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	+			
45		Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике.	+			
46		Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики.	+			
47		Совершенствование акробатики.		+		
48		Игры с элементами акробатики и равновесия.		+		
49	Лыжная подготовка 20ч.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом.	+			
50		Передвижение 1км.	+			
51		Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом.	+			
52		Оценивание торможения плугом. Передвижение до 1км.	+			
53		Разучивание попеременного двухшажного хода с палками.	+			
54		Передвижение до 1,5 км.	+			
55		Обучение одновременному двухшажному ходу с палками.	+			
56		Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода.	+			
57		Обучение повороту переступанием в движении.		+		
58		Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой.	+			
59		Оценивание одновременного двухшажного хода.	+			
60		Совершенствование подъемов и поворотов. Прохождение до 2км.		+		
61		Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой.		+		
62		Оценивание поворота переступанием в движении. Прохождение до 2км.	+			
63		Оценивание подъема на склон полуелочкой.	+			

64		Передвижение на лыжах до 2км.	+			
65		Эстафета с этапом до 50 м без палок.		+		
66		Передвижение на лыжах до 2км со средней скоростью.		+		
67		Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.		+		
68		Передвижение на лыжах . Эстафеты.	+			
69	Подвижные и спортивные игры10ч.	Правила и элементы игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	+			
70		Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись.	+			
71		Ловля и передача мяча над собой – на месте и после перемещения различными способами.	+			
72		Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись. Тестирование подтягивания.	+			
73		Броски двумя руками из-за головы через сетку.	+			
74		Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками.	+			
75		Передача мяча сверху двумя руками. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате.		+		
76		Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Пионербол».	+			
77		Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра « Пионербол».		+		
78		Ударное движение кистью по мячу. Передача мяча сверху двумя руками.		+		
79	Подвижные и спортивные игры10ч.	Правила поведения на уроках легкой атлетике и с/игр. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	+			
80		Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		+		
81		Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Салки».	+			
82		Передача мяча двумя руками сверху Игра «Салки».	+			
83		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	+			
84		Приём мяча двумя руками снизу. «Воробьи-вороны».	+			
85		Специальные упражнения в группах через сетку. Отжимание - тестирование.	+			
86		Совершенствование передач мяча через волейбольную сетку.	+			

87		Оценивание передач мяча через волейбольную сетку.	+			
88		Оценивание броска мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	+			
89	Легкая атлетика 11ч.	Разучивание прыжка в высоту с разбега 3-5 шагов.	+			
90		Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов.	+			
91		Оценивание прыжка в высоту с разбега 3-5 шагов.	+			
92		Оценивание челночного бега 3x10м. Разучивание метания мяча на дальность.	+			
93		Совершенствование прыжка в длину с места и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	+			
94		Тестирование бега на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков.		+		
95		Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков.	+			
96		Оценивание прыжка в длину с места. Метание мяча.	+			
97		Разучивание метания мяча на дальность с разбега. Тестирование бега на 60 м.	+			
98		Тестирование метания мяча на дальность.		+		
99	Подвижные и спортивные игры 3ч.	Бег 1000м тестирование.	+			
100		Игра "Русская лапта"	+			
101		Русская лапта.		+		
102		Русская лапта.		+		

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры 4 класс.**

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика 12ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике и с/игр. Беговые упражнения.	+			
2		Совершенствование высокого старта. Круговая эстафета.	+			
3		Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения.	+			
4		Обучение прыжка с места. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта.	+			
5		Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину.	+			
6		Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование метания мяча.		+		
7		Оценивание метания мяча на дальность.	+			
8		Оценивание результата в беге на 60м. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения.	+			
9		Тестирование бега на 1000м, игра "Русская лапта"	+			
10		Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность.	+			
11		Совершенствование метаний мяча в цель.		+		
12		Оценивание метания мяча в цель с бм.		+		

13	Подвижные и спортивные игры 13ч.	ПТБ на уроках с/игр. Оценивание подтягивания на перекладине. Ведение мяча в шаге и в беге.		+		
14		Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости.		+		
15		Ведение мяча в ходьбе. Совершенствование ведения мяча на месте, бросков по кольцу.		+		
16		Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Совершенствование ведение мяча в ходьбе.	+			
17		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	+			
18		Оценивание передач мяча в парах. Разучивание перестроение из одной шеренги в две.	+			
19		Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения.	+			
20		Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	+			
21		Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Броски мяча в кольцо.	+			
22		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Различные передачи баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо.	+			
23		Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Броски мяча в кольцо.		+		
24		Тестирование бросков мяча по кольцу. Совершенствование ведения мяча.		+		
25		Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		+		
26		Гимнастика 23ч.	ПТБ на уроках гимнастики. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Перекаты в группировке.	+		
27	Оценивание наклонов вперед. Совершенствование перекатов в группировке.			+		
28	Совершенствование перекатов в группировке, кувырка вперед.		+			
29	Передвижения змейкой. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка вперед, перекатов в группировке вперед и назад.			+		
30	Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно.		+			

31	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. Совершенствование 2-3 кувырков слитно.	+			
32	Обучение моста из положения лежа на спине. Совершенствование техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись.	+			
33	Совершенствование техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне.	+			
34	Опорный прыжок. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост.	+			
35	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Совершенствование акробатических упражнений. Опорный прыжок. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	+			
36	Оценивание стойки на лопатках. Совершенствование техники моста. Закрепление опорного прыжка.		+		
37	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений, прыжки со скакалкой.	+			
38	Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, прыжки со скакалкой.	+			
39	Перелезание через бревно, козла. Прыжки со скакалкой.	+			
40	Совершенствование акробатических упражнений. Тестирование прыжки со скакалкой.	+			
41	Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Акробатические упражнения.		+		
42	Тестирование вися на время. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики.	+			
43	Совершенствование акробатических упражнений. Тестирование поднимание ног до угла 90 градусов.	+			
44	Броски набивного мяча -тестирование. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.		+		
45	Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике.	+			
46	Оценивание отжимания на перекладине. Совершенствование акробатики.	+			
47	Совершенствование акробатики.	+			

48		Игры с элементами акробатики и равновесия.		+		
49	Лыжная подготовка 20ч.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Преодоление ворот при спуске.	+			
50		Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	+			
51		Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом.	+			
52		Совершенствование преодоления ворот при спуске. Передвижение до 1км.		+		
53		Разучивание попеременного двухшажного хода с палками.	+			
54		Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Прохождение 1км.	+			
55		Обучение одновременному двухшажному ходу с палками.	+			
56		Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение до 2км.		+		
57		Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение повороту переступанием в движении.	+			
58		Закрепление поворотов переступанием в движении. Прохождение до 2км.	+			
59		Обучение подъему на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении.		+		
60		Совершенствование подъемов и поворотов. Прохождение до 2км.	+			
61		Оценивание поворота переступанием в движении.	+			
62		Совершенствование подъема полуелочкой. Прохождение до 2км.	+			
63		Оценивание подъема на склон полуелочкой.	+			
64		Передвижение на лыжах до 2км.	+			
65		Эстафета с этапом до 50 м без палок.	+			
66		Передвижение на лыжах до 2км со средней скоростью. Эстафеты.		+		
67		Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.		+		
68	Передвижение на лыжах .Эстафеты.	+				
69	Подвижные и спортивные игры 10ч.	ПТБ на уроках с/игр. Правила и элементы игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста.		+		
70		Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись.		+		
71		Ловля и передача мяча над собой – на месте и после перемещения	+			

		различными способами.				
72		Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись.	+			
73		Броски двумя руками из-за головы через сетку.	+			
74		Перемещения и стойки. Тестирование подтягивания.	+			
75		Броски двумя руками из-за головы через сетку. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате.		+		
76		Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Пионербол».	+			
77		Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра « Пионербол».	+			
78		Ударное движение кистью по мячу. Передача мяча сверху двумя руками.		+		
79	Подвижные и спортивные игры 10ч.	Правила поведения на уроках с/игр. Специальные упражнения через сетку (в паре).	+			
80		Специальные упражнения через сетку (в паре). Оценивание отжимания.		+		
81		Передача мяча двумя руками сверху.	+			
82		Передача мяча двумя руками сверху.	+			
83		Приём и передача мяча двумя руками сверху.		+		
84		Приём мяча двумя руками снизу.	+			
85		Совершенствование передач мяча через волейбольную сетку.	+			
86		Оценивание передач мяча через волейбольную сетку.	+			
87		Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии	+			
88		Оценивание броска мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контрольный урок по волейболу.	+			
89	Легкая атлетика 11ч.	ПТБ по л/а. Разучивание прыжка в высоту с разбега 3-5 шагов.	+			
90		Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	+			
91		Оценивание прыжка в высоту.	+			
92		Совершенствование прыжка в длину с места и метания мяча на дальность.	+			
93		Оценивание челночного бега 3x10м. Метание мяча на дальность с разбега.	+			
94		Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30с. Совершенствование прыжков.	+			
95		Оценивание прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность.	+			
96		Оценивание бега на 60м. Метание мяча на дальность с разбега.	+			
97		Оценивание бега на 30м с высокого старта. Совершенствование метания мяча на дальность с места.	+			

98	Подвижные и спортивные игры 3ч.	Тестирование метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	+			
99		Бег 1000м, игра "Русская лапта"	+			
100		Русская лапта.		+		
101		Русская лапта.		+		
102		Русская лапта.		+		