

Рабочая программа
Начального общего образования по физической культуре для 1-4х классов,
авторы-составители: учителя физической культуры
Белощицкая Н.А., Дьяченко Н.Н.,
учитель начальных классов Кабузенко И.В.,

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МОиН № 373 от 06 октября 2009, зарегистрирован Минюст № 15785 от 22.12.2009 (с последующими изменениями), утвержденного федерального перечня учебников (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253), Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ СОШ № 1 им. Героя Советского союза В.П. Чкалова

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции),

физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – 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.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

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

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

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

иметь представление:

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

уметь:

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

демонстрировать **уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

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

2 класс

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

иметь представление:

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

уметь:

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

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

3 класс

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

иметь представление:

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

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

4 класс

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

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Формы организации

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

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

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на

формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

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

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организуемые команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Организуемые команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Сед руки в стороны.
Упор присев - упор лежа - упор присев.
Стойка на лопатках.
Кувырок вперед и в сторону.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».
Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.
В виси спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног.
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в виси.
Перешагивание через набивные мячи.
Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.
Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.
Лазание по канату.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
Перешагивание через набивные мячи.
Перелезание через коня, бревно.
Подтягивание в виси на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия

Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения(7ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*целит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, брошенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелазание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелазание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам»,

«Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висте.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных

групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|---|---|---------------------------------|--|
| Знание о физической культуре (5 часа) | | | |
| | Понятие о физической культуре | 1 | <i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
| | Основные способы передвижения человека | 1 | <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека. |
| | Возникновение физической культуры у древних людей | 1 | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры |
| | Физические упражнения | 1 | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц |
| | Физические качества человека | | <i>Давать характеристику</i> основных физических качеств |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
| | Режим дня | В процессе урока | <i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. |
| | Утренняя зарядка | | <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| | Физкультминутки и физкультпаузы | | <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток. |
| | Понятие правильной осанки | | <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня |
| Физическое совершенствование (94 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
| | Оздоровительные формы | В процессе | <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | занятий | урока | оздоровительных формах занятий. |
| | Развитие физических качеств | | |
| | Профилактика утомления | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| | Гимнастика с основами акробатики: | 24 | |
| | <i>Организуящие команды и приемы</i> | 4 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| | <i>Акробатические упражнения</i> | 6 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| | <i>Снарядная гимнастика</i> | 7 | <i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
| | <i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i> | 7 | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой |

| | | | |
|--|-----------------------------|-----------|---|
| | | | <p>перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| | Легкая атлетика: | 29 | |
| | <i>Беговые упражнения</i> | 14 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> |
| | <i>Прыжковые упражнения</i> | 9 | <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | <i>Броски, метание</i> | 6 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> |
| | Подвижные и спортивные игры: | 29 | |
| | Подвижные игры | 12 | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 17 | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> |

| | | | |
|--|---------------------|-----------|---|
| | | | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| | Лыжные гонки | 12 | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. <i>Выполнять</i> повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением. |
| | Итого: | 99 | |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

2 класс

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|---|--|---------------------------------|---|
| Знание о физической культуре (5 часов) | | | |
| | Физическая культура как часть общей культуры личности. | 1 | <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| | Зарождение Олимпийских игр | 1 | <i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой |
| | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | 1 | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| Способы физической деятельности (в процессе урока) | | | |
| | Закаливание | В процессе урока | <i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур. |
| | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | | <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| | Понятие длины и массы тела | | <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
| | Правильная осанка | | <i>Контроль</i> правильности осанки |
| Физическое совершенствование (97 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
| | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| | Развитие физических качеств | | |
| | Профилактика утомления | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| | Гимнастика с основами акробатики: | 20 | |
| | <i>Организуя команды и приемы</i> | 3 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| | <i>Акробатические упражнения</i> | 7 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | | | <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических</p> |
| | <i>Снарядная гимнастика</i> | 5 | <p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> |
| | <i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i> | 5 | <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| | Легкая атлетика: | 27 | |
| | <i>Беговые упражнения</i> | 14 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной |

| | | | |
|--|-----------------------------|----------|--|
| | | | <p>скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> |
| | <i>Прыжковые упражнения</i> | 7 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> |
| | <i>Броски, метание</i> | 6 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | | | <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p> |
| | Подвижные и спортивные игры: | 38 | |
| | <i>Подвижные игры</i> | 11 | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| | <i>Подвижные игры на основе баскетбола</i> | 27 | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| | Льжные гонки | 12 | <i>Выполнять</i> передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. |

| | | | |
|--|---------------|------------|---|
| | | | Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». |
| | Итого: | 102 | |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

3 класс

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|---|---|---------------------------------|---|
| Знание о физической культуре (4 часов) | | | |
| | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
| | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. |
| | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1 | <i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
| | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 | <i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки |

| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|---|---|------------------|--|
| | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | В процессе урока | <i>Составлять</i> комплексы ОРУ |
| | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | | <i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС |
| | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | | <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. | | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | |
| Физическое совершенствование (98 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
| | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
| | Комплексы физических упражнений для утренней | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки | | |
| | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | | |
| | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | | |
| | Гимнастика для глаз. | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| | Гимнастика с основами акробатики: | 20 | |
| | <i>Акробатические упражнения</i> | 6 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| | <i>Снарядная гимнастика</i> | 7 | |
| | <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> | 7 | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности |

| | | | |
|--|-------------------------|-----------|---|
| | | | <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| | Легкая атлетика: | 27 | |
| | Беговые упражнения | 14 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами.</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p> |
| | Прыжковые упражнения | 7 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> |

| | | | |
|--|------------------------------------|-----------|--|
| | | | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> |
| | Броски, метания | 6 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p> |
| | Подвижные и спортивные игры | 39 | |
| | Подвижные игры | 8 | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> |

| | | | |
|--|-------------------------------------|-----------|---|
| | | | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| | Подвижные игры на основе волейбола | 12 | <i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| | Подвижные игры на основе футбола | 7 | |
| | Лыжные гонки | 12 | <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. |
| | Итого: | 102 | |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

4 класс

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|---|--|--------------------------|---|
| Знание о физической культуре (4 часов) | | | |
| | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. | 1 | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
| | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. | 1 | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. |
| | Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. | 1 | <i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта |
| | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных | 1 | <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |

| | | | |
|---|--|------------------|--|
| | сокращений. | | |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
| | Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести. | В процессе урока | <i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
| | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | | <i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС |
| | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | | <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| | Игры и развлечения в зимнее время года. | | |
| | Игры и развлечения в летнее время года. | | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | |
| Физическое совершенствование (98 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
| | Оздоровительные формы занятий. | В процессе урока | <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | | |
| | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | | |
| | Профилактика утомления | | |
| | Комплексы дыхательных упражнений. | | |
| | Гимнастика для глаз. | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| | Гимнастика с основами акробатики | 20 | |
| | <i>Акробатические упражнения:</i> | 6 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| | <i>Снарядная гимнастика</i> | 7 | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | | | <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p> |
| | <i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i> | 7 | <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| | Легкая атлетика | 27 | |
| | <i>Беговая подготовка</i> | 14 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при</p> |

| | | | |
|--|------------------------------------|-----------|--|
| | | | <p>выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> |
| | <i>Прыжковая подготовка</i> | 7 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> |
| | <i>Броски, метания</i> | 6 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p> |
| | Подвижные и спортивные игры | 39 | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | <i>Подвижные игры</i> | 8 | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| | <i>Подвижные игры на основе баскетбола</i> | 12 | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| | <i>Подвижные игры на основе волейбола</i> | 12 | <p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | | | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| | <i>Подвижные игры на основе футбола</i> | 7 | <i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| | Лыжные гонки | 12 | <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| | Итого: | 102 | |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|------|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | | |
| 1.1. | Стандарт начального образования по физической культуре | 3 |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре | 3 |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | 3 |
| 1.4 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. | 3 |
| 1.5 | Учебник по физической культуре | На каждого уч-ся |
| 1.6 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 комплект |
| 1.7 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | |
| 1.8 | Методические издания по физической культуре для учителей | |
| 2. | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1 комп |
| | | |
| 3 | <i>Гимнастика</i> | |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | 20 |
| 3.2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 3.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 3.4 | Козел гимнастический | 1 |
| 3.5 | Перекладина гимнастическая | 2 |
| 3.6 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 3 |
| 3.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 3.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | 6 |
| 3.9 | Комплект навесного оборудования | 1 |
| 4.0 | Скамья атлетическая, наклонная | 2 |
| 4.1 | Коврик гимнастический | 30 |
| 4.2 | Акробатическая дорожка | 2 |
| 4.3 | Маты гимнастические | 20 |
| 4.4 | Мяч набивной (1 кг) | 10 |
| 4.5 | Мяч малый (теннисный) | 30 |
| 4.6 | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 4.7 | Мяч малый (мягкий) | 20 |
| 4.8 | Палка гимнастическая | 30 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 4.9 | Обруч гимнастический | 15 |
| 5.0 | Канат для перетягивания | 2 |
| | <i>Легкая атлетика</i> | |
| 5.1 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 5.2 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |
| 5.3 | Палочка эстафетная | 10 |
| | <i>Подвижные и спортивные игры</i> | |
| 5.4 | Мячи баскетбольные | 20 |
| 5.5 | Сетка волейбольная | 2 |
| 5.6 | Мячи волейбольные | 30 |
| 5.7 | Мячи футбольные | 10 |
| 5.8 | Насос для мячей | 3 |
| 5.9 | Фишки | 20 |
| 6.0 | Мячи гандбольные | 20 |
| | Средства доврачебной помощи | |
| 6.1 | Аптечка медицинская | 2 |
| | | |
| 6.2 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 6.3 | Спортивный зал гимнастический | 1 |
| 6.4 | Кабинет учителя | 1 |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 2 |
| | | |
| 6.6 | Легкоатлетическая дорожка | 5 |
| 6.7 | Большое футбольное поле | 1 |
| 6.8 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 6.9 | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 7.0 | Полоса препятствий | 1 |

**Календарно-тематическое планирование (3 часа в неделю)
по физической культуре 1- 3 классы**

Учитель: Белошицкая Наталья Александровна

1-е классы

| № | Дата | Тема урока |
|-----|------------|---|
| 1. | 01.09.2016 | Понятие о физической культуре |
| 2. | 05.09.2016 | Основные способы передвижения человека. |
| 3. | 06.09.2016 | Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. |
| 4. | 08.09.2016 | Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки |
| 5. | 12.09.2016 | Повороты направо, налево |
| 6. | 13.09.2016 | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 7. | 15.09.2016 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. |
| 8. | 19.09.2016 | К.р. Бег 30 м |
| 9. | 20.09.2016 | Бег 60 м |
| 10. | 22.09.2016 | Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. |
| 11. | 26.09.2016 | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. |
| 12. | 27.09.2016 | Смешанное передвижение до 1 км. |
| 13. | 29.09.2016 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. |
| 14. | 03.10.2016 | К.р. Прыжок в длину с места. |
| 15. | 04.10.2016 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги |
| 16. | 06.10.2016 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги |
| 17. | 10.10.2016 | Прыжки со скакалкой |
| 18. | 11.10.2016 | Прыжки со скакалкой |
| 19. | 13.10.2016 | Эстафеты с прыжками |
| 20. | 17.10.2016 | Броски мяча (1кг) на дальность |
| 21. | 18.10.2016 | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 22. | 20.10.2016 | Метание малого мяча с места на дальность |
| 23. | 24.10.2016 | Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». |
| 24. | 25.10.2016 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». |
| 25. | 27.10.2016 | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». |

| | | |
|-----|------------|---|
| 26. | 07.11.2016 | Возникновение физической культуры у древних людей |
| 27. | 08.11.2016 | Группировка. |
| 28. | 10.11.2016 | Перекаты в группировке, лежа на животе. |
| 29. | 14.11.2016 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |
| 30. | 15.11.2016 | Упоры, седы, упражнения в группировке |
| 31. | 17.11.2016 | Стойка на лопатках |
| 32. | 21.11.2016 | К.р. Акробатическая комбинация |
| 33. | 22.11.2016 | Лазание по канату. |
| 34. | 24.11.2016 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |
| 35. | 28.11.2016 | Опорный прыжок с места через гимнастического козла |
| 36. | 29.11.2016 | К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла |
| 37. | 01.12.2016 | Висы и упоры на низкой перекладине |
| 38. | 05.12.2016 | В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно |
| 39. | 06.12.2016 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине |
| 40. | 08.12.2016 | Лазание по гимнастической стенке. |
| 41. | 12.12.2016 | Перелезание через коня. |
| 42. | 13.12.2016 | Перелезание через горку матов. |
| 43. | 15.12.2016 | Лазание по наклонной скамейке на коленях |
| 44. | 19.12.2016 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке |
| 45. | 20.12.2016 | Передвижение в висе по гимнастической перекладине |
| 46. | 22.12.2016 | Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом |
| 47. | 09.01.2017 | Инструктаж по Т.Б. Основы лыжных ходов. |
| 48. | 10.01.2017 | Физические упражнения |
| 49. | 12.01.2017 | Тб на уроках по лыжной подготовке |
| 50. | 16.01.2017 | Ступающий шаг |
| 51. | 17.01.2017 | Поворот на лыжах переступанием |
| 52. | 19.01.2017 | Ступающий шаг |
| 53. | 23.01.2017 | Спуск на лыжах без палок |
| 54. | 24.01.2017 | Подъём на лыжах разными способами |
| 55. | 26.01.2017 | Торможение |
| 56. | 30.01.2017 | Скользкий шаг с палками |
| 57. | 31.01.2017 | Подъём на лыжах с палками |
| 58. | 02.02.2017 | Движение "змейкой" на лыжах |
| 59. | 06.02.2017 | Прохождение дистанции до 500м |
| 60. | 07.02.2017 | Эстафеты на лыжах |
| 61. | 09.02.2017 | Бросок мяча снизу на месте. |

| | | |
|-----|------------|---|
| 62. | 13.02.2017 | Ловля мяча на месте. |
| 63. | 14.02.2017 | Ловля и броски мяча на месте. |
| 64. | 16.02.2017 | Игра «Передача мячей в колоннах». |
| 65. | 27.02.2017 | Передача мяча снизу на месте. |
| 66. | 28.02.2017 | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». |
| 67. | 02.03.2017 | Эстафеты с мячами. |
| 68. | 06.03.2017 | Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 69. | 07.03.2017 | Бросок мяча снизу на месте в щит. |
| 70. | 09.03.2017 | Игра «Передал - садись». |
| 71. | 13.03.2017 | Игра «Выстрел в небо». |
| 72. | 14.03.2017 | Игра в мини-баскетбол. |
| 73. | 16.03.2017 | Ловля и передача мяча снизу на месте. |
| 74. | 20.03.2017 | Игра «Охотники и утки». |
| 75. | 21.03.2017 | Ведение мяча на месте |
| 76. | 23.03.2017 | Игра «Круговая лапта». |
| 77. | 03.04.2017 | Физические качества человека. Инструктаж по ТБ. |
| 78. | 04.04.2017 | мячами. Игра «Мяч в Эстафеты с обруч». |
| 79. | 06.04.2017 | Игра «Не давай мяча водящему». |
| 80. | 10.04.2017 | Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». |
| 81. | 11.04.2017 | Игра «Перестрелка». |
| 82. | 13.04.2017 | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». |
| 83. | 17.04.2017 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». |
| 84. | 18.04.2017 | Игры «Пятнашки », «Два мороза». |
| 85. | 20.04.2017 | Бег изменением направления, ритма и темпа. |
| 86. | 24.04.2017 | К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
| 87. | 25.04.2017 | Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». |
| 88. | 27.04.2017 | Челночный бег |
| 89. | 02.05.2017 | К.р.Кросс 1 км. |
| 90. | 04.05.2017 | 6-минутный бег |
| 91. | 08.05.2017 | Игры и эстафеты с бегом на местности. |
| 92. | 11.05.2017 | Прыжок в длину с места |
| 93. | 15.05.2017 | К.р. Прыжок в длину с разбега |
| 94. | 16.05.2017 | Прыжок в высоту с разбега |
| 95. | 18.05.2017 | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу |

2-е классы

| № | Дата | Тема урока |
|-----|------------|---|
| 1. | 02.09.2016 | Физическая культура человека |
| 2. | 03.09.2016 | Правила ТБ при занятиях физической культурой |
| 3. | 07.09.2016 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. |
| 4. | 09.09.2016 | Челночный бег. |
| 5. | 10.09.2016 | К.р. Бег (30 м). |
| 6. | 14.09.2016 | Бег с ускорением (60 м). |
| 7. | 16.09.2016 | Равномерный бег (7 мин). |
| 8. | 17.09.2016 | Равномерный бег (8 мин). |
| 9. | 21.09.2016 | К.р. Бег 1 км без учета времени |
| 10. | 23.09.2016 | К.р. Прыжки в длину с места. |
| 11. | 24.09.2016 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. |
| 12. | 28.09.2016 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. |
| 13. | 30.09.2016 | Прыжок с высоты (до 40 см). |
| 14. | 01.10.2016 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |
| 15. | 05.10.2016 | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 16. | 07.10.2016 | Метание набивного мяча |
| 17. | 08.10.2016 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |
| 18. | 12.10.2016 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. |
| 19. | 14.10.2016 | Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. |
| 20. | 15.10.2016 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. |
| 21. | 19.10.2016 | Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты. |
| 22. | 21.10.2016 | Игра «Вызов номера». Эстафеты. |
| 23. | 22.10.2016 | Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. |
| 24. | 26.10.2016 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. |
| 25. | 28.10.2016 | Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. |
| 26. | 29.10.2016 | Игра «Прыгающие воровбушки». Эстафеты |
| 27. | 09.11.2016 | Зарождение Олимпийских игр |
| 28. | 11.11.2016 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами |
| 29. | 12.11.2016 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |
| 30. | 16.11.2016 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам |
| 31. | 18.11.2016 | Группировка. Перекаты в группировке |

| | | |
|-----|------------|--|
| 32. | 19.11.2016 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях |
| 33. | 23.11.2016 | Упоры, седы, упражнения в группировке |
| 34. | 25.11.2016 | Стойка на лопатках |
| 35. | 26.11.2016 | Стойка на лопатках, согнув ноги. |
| 36. | 30.11.2016 | Кувырок вперед. |
| 37. | 02.12.2016 | К.р. Акробатическая комбинация |
| 38. | 03.12.2016 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе |
| 39. | 07.12.2016 | Вис на согнутых руках. |
| 40. | 09.12.2016 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. |
| 41. | 10.12.2016 | Комбинация на бревне |
| 42. | 14.12.2016 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла |
| 43. | 16.12.2016 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев |
| 44. | 17.12.2016 | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе |
| 45. | 21.12.2016 | Перелезание через коня, бревно. |
| 46. | 23.12.2016 | Гимнастическая полоса препятствий. |
| 47. | 24.12.2016 | Гимнастическая полоса препятствий. |
| 48. | 11.01.2017 | Физические качества сила, быстрота, выносливость. Инструктаж по ТБ. |
| 49. | 13.01.2017 | Правила Т.Б. на уроках по лыжам. |
| 50. | 14.01.2017 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 51. | 18.01.2017 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. |
| 52. | 20.01.2017 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. |
| 53. | 21.01.2017 | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. |
| 54. | 25.01.2017 | Спуск в основной стойке. |
| 55. | 27.01.2017 | Попеременный двухшажный ход |
| 56. | 28.01.2017 | Повороты приставными шагами. |
| 57. | 01.02.2017 | Падение на бок на месте и в движении под уклон. |
| 58. | 03.02.2017 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м |
| 59. | 04.02.2017 | Развитие выносливости. |
| 60. | 08.02.2017 | Развитие выносливости |
| 61. | 10.02.2017 | Ловля и передача мяча в движении |
| 62. | 11.02.2017 | Ведение мяча на месте |
| 63. | 15.02.2017 | Броски в цель |
| 64. | 17.02.2017 | Ведение на месте. Броски в цель. |
| 65. | 18.02.2017 | Игра «Попади в обруч». |
| 66. | 22.02.2017 | Игра «Передал - садись». |
| 67. | 25.02.2017 | Броски в цель. Игра «Передал - садись». |

| | | |
|------|------------|---|
| 68. | 01.03.2017 | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». |
| 69. | 03.03.2017 | Броски в щит |
| 70. | 04.03.2017 | Игра «Мяч соседу». |
| 71. | 10.03.2017 | Броски в кольцо |
| 72. | 11.03.2017 | Развитие координационных способностей |
| 73. | 15.03.2017 | Игра «Передача мяча в колоннах». |
| 74. | 17.03.2017 | Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 75. | 18.03.2017 | Игра в мини-баскетбол |
| 76. | 22.03.2017 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |
| 77. | 24.03.2017 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |
| 78. | 25.03.2017 | Игра «Передал - садись». |
| 79. | 05.04.2017 | Физические качества гибкость и равновесие. Инструктаж по ТБ. |
| 80. | 07.04.2017 | Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 81. | 08.04.2017 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |
| 82. | 12.04.2017 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. |
| 83. | 14.04.2017 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол |
| 84. | 15.04.2017 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». |
| 85. | 19.04.2017 | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель |
| 86. | 21.04.2017 | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». |
| 87. | 22.04.2017 | Ведение мяча. «Школа мяча». |
| 88. | 26.04.2017 | Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 89. | 28.04.2017 | «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 90. | 29.04.2017 | К.р. Бег (30 м). |
| 91. | 03.05.2017 | Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». |
| 92. | 05.05.2017 | Равномерный бег (7 мин) |
| 93. | 06.05.2017 | Равномерный бег (8 мин). |
| 94. | 10.05.2017 | К.р. Кросс 1 км без учета времени |
| 95. | 12.05.2017 | Игры и эстафеты с бегом на местности. |
| 96. | 13.05.2017 | Прыжок с места. Эстафеты. |
| 97. | 17.05.2017 | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. |
| 98. | 19.05.2017 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. |
| 99. | 20.05.2017 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |
| 100. | 24.05.2017 | К.р. Метание малого мяча на дальность с места |
| 101. | 26.05.2017 | Метание малого мяча на дальность отскока |
| 102. | 27.05.2017 | Челночный бег. |

3-е классы

| № | Дата | Тема урока |
|-----|------------|---|
| 1. | 02.09.2016 | Правила ТБ при занятиях физической культурой |
| 2. | 03.09.2016 | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси-мальной скоростью. |
| 3. | 07.09.2016 | Бег 30м |
| 4. | 09.09.2016 | К.р. Бег 60м |
| 5. | 10.09.2016 | Челночный бег. |
| 6. | 14.09.2016 | Преодоление препятствий в беге. |
| 7. | 16.09.2016 | Равномерный бег (7 мин). |
| 8. | 17.09.2016 | Кросс 1 км |
| 9. | 21.09.2016 | Прыжок в длину с места. |
| 10. | 23.09.2016 | Прыжок в длину с короткого разбега. |
| 11. | 24.09.2016 | Прыжок в длину с полного разбега |
| 12. | 28.09.2016 | К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). |
| 13. | 30.09.2016 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние |
| 14. | 01.10.2016 | Метание малого мяча с места на дальность. |
| 15. | 05.10.2016 | Броски набивного мяча |
| 16. | 07.10.2016 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. |
| 17. | 08.10.2016 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. |
| 18. | 12.10.2016 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |
| 19. | 14.10.2016 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. |
| 20. | 15.10.2016 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. |
| 21. | 19.10.2016 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. |
| 22. | 21.10.2016 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты |
| 23. | 22.10.2016 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |
| 24. | 26.10.2016 | Ловля и передача мяча в движении.м |
| 25. | 28.10.2016 | Ловля и передача мяча в движении. |
| 26. | 29.10.2016 | Ведение мяча в движении шагом. |
| 27. | 09.11.2016 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |
| 28. | 11.11.2016 | Группировка. Перекаты в группировке |
| 29. | 12.11.2016 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. |
| 30. | 16.11.2016 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |
| 31. | 18.11.2016 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. |

| | | |
|-----|------------|---|
| 32. | 19.11.2016 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. |
| 33. | 23.11.2016 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. |
| 34. | 25.11.2016 | Вис стоя и лежа |
| 35. | 26.11.2016 | Вис на согнутых руках. |
| 36. | 30.11.2016 | К.р. Подтягивания в висе. |
| 37. | 02.12.2016 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине |
| 38. | 03.12.2016 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). |
| 39. | 07.12.2016 | К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла |
| 40. | 09.12.2016 | Прыжок с разбега согнув ноги через козла |
| 41. | 10.12.2016 | Прыжки со скакалкой |
| 42. | 14.12.2016 | Прыжки группами на длинной скакалке |
| 43. | 16.12.2016 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. |
| 44. | 17.12.2016 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками |
| 45. | 21.12.2016 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки |
| 46. | 23.12.2016 | Переноска партнера в парах. |
| 47. | 24.12.2016 | Гимнастическая полоса препятствий |
| 48. | 11.01.2017 | Инструктаж по ТБ. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр |
| 49. | 13.01.2017 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки |
| 50. | 14.01.2017 | Передвижение на лыжах изученными способами. |
| 51. | 18.01.2017 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. |
| 52. | 20.01.2017 | Спуски и подъёмы. |
| 53. | 21.01.2017 | Повороты приставными шагами. |
| 54. | 25.01.2017 | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. |
| 55. | 27.01.2017 | Чередование ходов и хода на дистанции. |
| 56. | 28.01.2017 | Повороты на лыжах "упором" |
| 57. | 01.02.2017 | Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. |
| 58. | 03.02.2017 | Падение на лыжах на бок. |
| 59. | 04.02.2017 | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. |
| 60. | 08.02.2017 | Прохождение дистанции 1500 м |
| 61. | 10.02.2017 | Ловля и передача мяча на месте |
| 62. | 11.02.2017 | Ловля и передача мяча в движении |
| 63. | 15.02.2017 | Ведение мяча в движении шагом. |
| 64. | 17.02.2017 | Ведение мяча в движении бегом |
| 65. | 18.02.2017 | Бросок двумя руками от груди. |

| | | |
|------|------------|---|
| 66. | 22.02.2017 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. |
| 67. | 25.02.2017 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. |
| 68. | 01.03.2017 | Ведение мяча с изменением скорости. |
| 69. | 03.03.2017 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. |
| 70. | 04.03.2017 | Остановка скачком после ходьбы и бега |
| 71. | 10.03.2017 | Передача мяча подброшенного партнером |
| 72. | 11.03.2017 | Передача мяча подброшенного партнером |
| 73. | 15.03.2017 | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. |
| 74. | 17.03.2017 | Передача в парах |
| 75. | 18.03.2017 | Передачи у стены |
| 76. | 22.03.2017 | Прием снизу двумя руками. |
| 77. | 24.03.2017 | Передачи в парах через сетку. |
| 78. | 25.03.2017 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. |
| 79. | 05.04.2017 | Инструктаж по Т.Б.Физическое развитие и физическая подготовка |
| 80. | 07.04.2017 | Передачи в парах через сетку. |
| 81. | 08.04.2017 | Передачи в парах через сетку. |
| 82. | 12.04.2017 | Двухсторонняя игра |
| 83. | 14.04.2017 | Ведение мяча |
| 84. | 15.04.2017 | Ведение мяча с ускорением |
| 85. | 19.04.2017 | Удар по неподвижному мячу |
| 86. | 21.04.2017 | Удар с разбега по катящемуся мячу |
| 87. | 22.04.2017 | Остановка катящегося мяча |
| 88. | 26.04.2017 | Тактические действия в защите |
| 89. | 28.04.2017 | Игра в футбол |
| 90. | 29.04.2017 | Встречная эстафета. |
| 91. | 03.05.2017 | К.р. Бег на результат (30 м). |
| 92. | 05.05.2017 | Бег 60м |
| 93. | 06.05.2017 | Преодоление препятствий. Чередувание бега и ходьбы |
| 94. | 10.05.2017 | Равномерный медленный бег (7мин). |
| 95. | 12.05.2017 | Бег (8 мин). Развитие выносливости |
| 96. | 13.05.2017 | К.р. Кросс 1 км |
| 97. | 17.05.2017 | Прыжок в длину с разбега. |
| 98. | 19.05.2017 | К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки |
| 99. | 20.05.2017 | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 100. | 24.05.2017 | К.р. Метание малого мяча с места на дальность |
| 101. | 26.05.2017 | Метание в цель с 4-5 м. |
| 102. | 27.05.2017 | Метание набивного мяча |

**Календарно-тематическое планирование (3 часа в неделю)
по физической культуре 4-е классы**

Учитель: Дьяченко Наталья Николаевна

4 А,Б,В- классы

| № | Дата | Тема урока |
|-----|------------|---|
| 1. | 01.09.2016 | Правила ТБ при занятиях физической культурой |
| 2. | 02.09.2016 | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ |
| 3. | 07.09.2016 | К.р. Бег на скорость (30м). |
| 4. | 08.09.2016 | Бег на скорость (60 м). |
| 5. | 09.09.2016 | Круговая эстафета |
| 6. | 14.09.2016 | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. |
| 7. | 15.09.2016 | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. |
| 8. | 16.09.2016 | К.р. Кросс (1 км) |
| 9. | 21.09.2016 | Прыжки в длину по заданным ориентирам |
| 10. | 22.09.2016 | Прыжок в длину с разбега на точность при-земления |
| 11. | 23.09.2016 | К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 12. | 28.09.2016 | Тройной прыжок с места. |
| 13. | 29.09.2016 | Бросок теннисного мяча в цель . |
| 14. | 30.09.2016 | Бросок теннисного мяча на дальность |
| 15. | 05.10.2016 | Броски набивного мяча из разных и.п. |
| 16. | 06.10.2016 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». |
| 17. | 07.10.2016 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». |
| 18. | 12.10.2016 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |
| 19. | 13.10.2016 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». |
| 20. | 14.10.2016 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». |
| 21. | 19.10.2016 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |
| 22. | 20.10.2016 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». |
| 23. | 21.10.2016 | Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». |
| 24. | 26.10.2016 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте |
| 25. | 27.10.2016 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. |

| | | |
|-----|------------|---|
| 26. | 28.10.2016 | Ведение мяча на местес высокими средним отскоком. |
| 27. | 09.11.2016 | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. |
| 28. | 10.11.2016 | Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед |
| 29. | 11.11.2016 | 2-3 кувырка вперед слитно |
| 30. | 16.11.2016 | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев |
| 31. | 17.11.2016 | Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью |
| 32. | 18.11.2016 | Комбинация из ранее изученных элементов |
| 33. | 23.11.2016 | К.р. Акробатическая комбинация |
| 34. | 24.11.2016 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. |
| 35. | 25.11.2016 | Вис прогнувшись, поднимание ног в виси. |
| 36. | 30.11.2016 | Опорный прыжок на горку матов. |
| 37. | 01.12.2016 | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. |
| 38. | 02.12.2016 | К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла. |
| 39. | 07.12.2016 | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги |
| 40. | 08.12.2016 | К.р. Комбинация на бревне |
| 41. | 09.12.2016 | Прыжки со скакалкой. |
| 42. | 14.12.2016 | Прыжки группами на длинной скакалке |
| 43. | 15.12.2016 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. |
| 44. | 16.12.2016 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками |
| 45. | 21.12.2016 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки |
| 46. | 22.12.2016 | Переноска партнера в парах. |
| 47. | 23.12.2016 | Гимнастическая полоса препятствий. |
| 48. | 11.01.2017 | Инструктаж по технике безопасности.Современные олимпийское движение. |
| 49. | 12.01.2017 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 50. | 13.01.2017 | Ступающий и скользящий шаг. |
| 51. | 18.01.2017 | Ступающий и скользящий шаг. |
| 52. | 19.01.2017 | Попеременный двухшажный ход. |
| 53. | 20.01.2017 | Одновременный одношажный ход. |
| 54. | 25.01.2017 | Одновременный бесшажный ход. |

| | | |
|-----|------------|---|
| 55. | 26.01.2017 | Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом" |
| 56. | 27.01.2017 | Прохождение дистанции до 1500 м. |
| 57. | 01.02.2017 | Чередование шага и хода на лыжах. |
| 58. | 02.02.2017 | Торможения и повороты на лыжах. |
| 59. | 03.02.2017 | Спуск на лыжах с палками "змейкой". |
| 60. | 08.02.2017 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. |
| 61. | 09.02.2017 | Подвижные игры на лыжах. |
| 62. | 10.02.2017 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. |
| 63. | 15.02.2017 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |
| 64. | 16.02.2017 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель». |
| 65. | 17.02.2017 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». |
| 66. | 22.02.2017 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. |
| 67. | 01.03.2017 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». |
| 68. | 02.03.2017 | Тактические действия в защите и нападении. |
| 69. | 03.03.2017 | Игра в мини-баскетбол. |
| 70. | 09.03.2017 | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. |
| 71. | 10.03.2017 | Передача мяча подброшенного партнером/ |
| 72. | 15.03.2017 | Передачи у стены. |
| 73. | 16.03.2017 | Передача в парах. |
| 74. | 17.03.2017 | Прием снизу двумя руками. |
| 75. | 22.03.2017 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. |
| 76. | 23.03.2017 | Многократные передачи в стену |
| 77. | 24.03.2017 | Передачи в парах через сетку. |
| 78. | 05.04.2017 | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС |
| 79. | 06.04.2017 | Нижняя прямая подача в стену |
| 80. | 07.04.2017 | Нижняя прямая подача с расстояния 5м |
| 81. | 12.04.2017 | Двухсторонняя игра. |
| 82. | 13.04.2017 | Ведение мяча. |
| 83. | 14.04.2017 | Ведение мяча с ускорением |
| 84. | 19.04.2017 | Удар по неподвижному мячу. |
| 85. | 20.04.2017 | Удар с разбега по катящемуся мячу. |
| 86. | 21.04.2017 | Остановка катящегося мяча. |
| 87. | 26.04.2017 | Тактические действия в защите |
| 88. | 27.04.2017 | Игра Мини-футбол. |
| 89. | 28.04.2017 | Бег на скорость 30м. |
| 90. | 03.05.2017 | К.р.Бег(60 м). |
| 91. | 04.05.2017 | Встречная эстафета. Круговая эстафета. |

| | | |
|------|------------|---|
| 92. | 05.05.2017 | Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости |
| 93. | 10.05.2017 | Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. |
| 94. | 11.05.2017 | Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости |
| 95. | 12.05.2017 | Кросс (1 км) |
| 96. | 17.05.2017 | К.р. Прыжок в длину с места. |
| 97. | 18.05.2017 | Прыжок в длину с разбега. |
| 98. | 19.05.2017 | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 99. | 24.05.2017 | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров |
| 100. | 25.05.2017 | К.р.Бросок мяча на дальность. |
| 101. | 26.05.2017 | Бросок набивного мяча. |