


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №14

Рассмотрена
методическим объединением учителей
начальных классов
Протокол от 30.08.2018 г. № 1
Руководитель МО  Гончикова Ю.О.

Утверждена
Приказом от 30.08.2018 г. № 243
Директор МБОУ ООШ № 14
 Горбачева М.Л.



Рабочая учебная программа
Учебного предмета «Физическая культура»
начального общего образования
на 2018-2019 учебный год

Передерий А.Н., учитель физической культуры

г. Южно – Сахалинск
2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы по физической культуре начального общего образования общего автора В.И.Лях, А.А.Зданевич издательство «Просвещение», 2011 год.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса и последовательность изучения разделов и тем с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей учащихся. Выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Срок реализации программы – 4 года

Общая характеристика учебного предмета.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Цели и задачи.

- совершенствование физических качеств, активное развитие сознания и мышления, творческих способностей и самостоятельности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры на ступени начального общего образования отводится с 1 по 4 классы по 3 часа в неделю.

1 класс: 3 часа в неделю, всего за год 99 часов

2-4 классы: по 3 часа в неделю, всего за год 306 часов

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- обоснование выбора УМК

1-4 класс: Физическая культура, Лях.В.И, Просвещение, 2015 год.

Данный учебник включен в Федеральный перечень, рассмотрен на заседании предметного объединения.

Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в школьную программу из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки).

В учебнике представлены комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, для формирования правильной осанки и профилактики нарушений зрения. Усилению мотивации к занятию физической культурой, а также своеобразным проектом служат игра "Проверь себя" и тесты для оценки своей физической подготовленности.

- в кабинете имеется необходимое оборудование учебно-дидактическое, наглядный, иллюстративный, материал, спортивное оборудование и инвентарь

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре	2	Определять влияние физкультуры на укрепление здоровья и физическое развитие. Изучить правила поведения на уроках физкультуры. Выполнять построения в шеренгу и колонну
2	Способы физкультурной деятельности	2	Изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе. Выполнять ходьбу с изменением направления, бег с ускорением.
3	Легкая атлетика	26	Знакомство с разновидностями бега. Использование разных видов бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.
4	Подвижные игры	22	Работать с информацией о строении человека и работой мышц. Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
5	Гимнастика	16	Уметь выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения,

			связанные с выполнением организуемых упражнений. Различать и выполнять строевые упражнения.
6	Лыжная подготовка	16	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.
7	Спортивные игры	14	Уметь владеть мячом(держать ,передавать на расстоянии, ловли, ведение ,броски).
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
Итого		99	

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (3 часа)

Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История физической культуры Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований.

Возникновение физической культуры у древних людей Возникновение ФК у древних людей

Физические упражнения Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Способы физической деятельности (2 часа)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения подвижных и гр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика: (26 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук; ч/бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух

ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

Гимнастика с основами акробатики: (16 часов)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Лыжная подготовка: (16 часов)

Передвижение на лыжах основная стойка лыжника на месте и при спуске.

ступающий шаг: имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг: передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Подъемы, спуски, повороты, торможение. повороты переступанием: вокруг носков, пяток, креплений. Подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой. Спуск в основной и низкой стойке.

Торможение палками и падением.

Организующие команды и приемы. Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Подвижные игры:(22 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.

Спортивные игры:(14 часов)

На материале раздела «Спортивные игры» -

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

Перечень обязательных контрольных нормативов 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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 колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта.	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 2-4 классы

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов			Основные виды деятельности
		Классы			
		2	3	4	
1	Знания о физической культуре	3	3	3	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельности человека. Определять ситуации ,требующие применения правил предупреждения травматизма. Раскрывать связь физической культуры с общей культурой. Осваивать универсальные умения по самостоятельным выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий.
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	Составлять комплекс ОРУ .Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности .Осваивать универсальные умения по самостоятельным выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
3	Легкая атлетика	26	26	26	Уметь правильно выполнять основные движения ,в ходьбе ,беге .Знать правила Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой.
4	Подвижные игры	22	22	22	Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием .Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведение подвижных игр.
5	Гимнастика	16	16	16	Умение выполнять строевые команды и

					акробатических элементов ,раздельно в комбинации.
6	Лыжная подготовка	16	16	16	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах .Передвигаться на лыжах с соблюдением Т.Б.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
7	Спортивные игры	14	14	14	Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения ,управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
итого		102	102	102	

**Перечень обязательных контрольных нормативов
2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине и в виса лежа. Подтягивание в висе	11 – 12	9 – 10	7– 8	9– 10	7 – 8	5 – 6
	3	2	1			
Прыжок в длину с места, см.	145	130-110	110 – 100	135	110	100
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	6	4	2	8	6	4
Бег 30 м \с высокого старта.	6,0 – 6,1	6,2 – 6,7	6.8 – 7,1	6,1 – 6,3	6,4 – 6,9	7,0 – 7,3
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Перечень обязательных контрольных нормативов
3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подтягивание в висе.	11 – 12	9 – 10	7– 8	9– 10	7 – 8	5 – 6
	4	3	2			
Прыжок в длину с места, см.	150	135 - 145	110 – 120	140	130	100
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	7	45	3	9	7	5
Бег 30 м \с высокого старта.	5.6	5.9	7,1	5.8	6.1	7.3
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Перечень обязательных контрольных нормативов
4 классы**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подтягивание в висячем положении.	13 – 14	11 – 12	9 – 10	11 – 12	9 – 10	7 – 8
	5	4	3			
Прыжок в длину с места, см.	152	137 - 147	112 – 122	142	132	102
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	6	4	10	8	6
Бег 30 м \с высокого старта.	5.1	5.7	6,9	5.6	6.0	7.2
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Содержание учебного предмета
2-4 классы**

Знания о физической культуре (3 часа)

Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История физической культуры Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Возникновение физической культуры у древних людей Возникновение ФК у древних людей Физические упражнения Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Способы физической деятельности (3 часа)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаляющих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения подвижных и др.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (26 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук; ч/бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком пере- ход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Лыжная подготовка (16 часов)

Передвижение на лыжах основная стойка лыжника на месте и при спуске.

ступающий шаг: имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг: передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Подъемы, спуски, повороты, торможение. повороты переступанием: вокруг носков, пяток, креплений. Подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой. Спуск в основной и низкой стойке.

Торможение палками и падением.

Организующие команды и приемы. Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Подвижные игры (22 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.

Спортивные игры (14 часов)

На материале раздела «Спортивные игры» -

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

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 вперёд, 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися программы по физической культуре являются умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- 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 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 ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются 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.

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
1-х классов
99 ч.**

№	Тема	Дата	
		План	Корректировка
1 четверть: легкая атлетика, подвижные игры.			
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.		
2	Основные способы передвижения человека.		
3	История возникновения физической культуры. Ходьба под счет с изменением темпа, и ширины шага. Бег.		
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.		
5	Сочетания различных видов ходьбы. Бег и его разновидности.		
6	Эстафетный бег.		
7	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.		
8	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.		
9	Прыжок в длину с места.		
10	Прыжок в длину с разбега.		
11	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.		
12	Челночный бег 3х10 м.		
13	Преодоление полосы препятствия.		
14	Прыжки через скакалку.		
15	Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
16	Метание – одно из древних физических упражнений.		
17	Ловля и бросок малого мяча.		
18	Метание в вертикальную цель.		
19	Легкая атлетика – королева спорта.		
20	Метание мяча в горизонтальную цель.		

21	Как устроен человек. Спортивная игра – футбол.		
22	Удары футбольным мячом по воротам.		
23	Броски набивного мяча.		
24	Преодоление препятствия.		
25	Подвижные игры.		
26	Подвижные игры с метанием.		
27	Подвижные игры с метанием.		
2 четверть: гимнастика, подвижные игры			
28	История развития гимнастики.		
29	Осанка человека.		
30	Положение «группировка».		
32	Утренняя гимнастика.		
33	Перекаты в «группировке».		
34	Кувырок вперёд.		
35	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.		
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		
37	Ходьба по гимнастическому бревну.		
38	Ходьба по гимнастическому бревну, с выполнением различных заданий.		
39	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие.		
40	Лазание по гимнастической стенке. Висы.		
41	Режим дня школьника.		
42	Висы на гимнастической стенке. Опорный прыжок.		
43	Опорный прыжок. Висы на гимнастической стенке.		
44	Строевые и акробатические упражнения с предметами.		
45	Гимнастика. Опорный прыжок.		
46	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. Гимнастика.		
47	Как правильно ухаживать за своим телом. Стойка на лопатках.		
48	Преодоление препятствия . Лазание по гимнастической стенке.		
49	Ходьба с разным заданием. Полоса препятствия.		
50	Спортивные виды гимнастики. Упражнения с гантелями.		
3 четверть: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры.			
51	Техника безопасности при подвижных играх с мячом.		
52	Владение мячом в парах.		
53	Игра мячом с ударом в стену.		
54	Владение мячом в движении. Игра: Шишки, желуди, орехи.		
55	Бросок мяча в баскетбольное кольцо.		
56	Реагирование на сигнал.		

57	История возникновения лыж.		
58	Как подготовиться к урокам на лыжах.		
59	Основные способы передвижения на лыжах.		
60	Передвижение скользящим шагом.		
61	Повороты переступанием вокруг пяток.		
62	Передвижение скользящим шагом с палками.		
63	Подъем в уклон.		
64	Основная стойка лыжника.		
65	Спуск с пологого склона.		
66	Торможение палками.		
67	Торможение падением.		
68	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		
69	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		
70	Совершенствование спусков и подъемов.		
71	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		
72	Подвижные игры в зимнее время.		
73	Подвижные игры в зимнее время. Эстафеты.		
74	Подвижные игры с метанием.		
75	Подвижные игры с метанием.		
76	Подвижные игры с метанием.		
77	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.		
4 четверть: легкая атлетика подвижные и спортивные игры.			
78	Закаливание организма.		
79	Бег из различных исходных положений.		
80	Прыжки через скакалку.		
81	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.		
82	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.		
83	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.		
84	Челночный бег.		
85	Физические качества человека.		
86	Развитие физических качеств.		
87	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.		
88	Спортивные игры.		
89	Спортивная игра – баскетбол.		
90	Спортивная игра – баскетбол .		
91	Метание теннисного мяча на дальность.		
92	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		
93	Положение – «высокий старт».		
94	Бег на 30 м.		
95	Элементы спортивных игр.		
96	Совершенствование элементов спортивных игр.		
97	Подвижные игры на основе мини-футбола.		

98	Игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу».		
99	Бег по пересеченной местности.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
2-х классов
102 ч.**

№	Тема урока	Дата	
		План	Корректировка
1.	1 четверть: легкая атлетика, подвижные игры. Правила поведения на уроках физической культуры.		
2.	Разновидности ходьбы, бега. Бег по заданию.		
3	Олимпийское движение. Подвижные игры.		
4	Бег на отрезках 10-20 м. Высокий старт.		
5	Прыжки и их разновидности. Бег – 30 м.		
6	Предупреждение травматизма на уроках физической культуры.		
7	Эстафетный бег.		
8	Метание – одно из древних физических упражнений.		
9	Метание мяча на дальность. Бег – 30м.		
10	Прыжок в длину с места.		
11	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места - тест.		
12	Легкая атлетика - королева спорта. Подвижные игры.		
13	Прыжок в длину с разбега.		
14	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.		
15	Ловля и бросок малого мяча. Самоконтроль – ЧСС.		
16	Преодоление полосы препятствия.		
17	Удары футбольным мячом по воротам.		
18	Спортивная игра – футбол.		
19	Метание в вертикальную цель.		
20	Преодоление препятствия.		
21	Челночный бег 3 по 10 м. Подвижные игры.		
22	Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
23	Броски набивного мяча.		

24	Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием.		
25	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.		
26	Подвижные игры с метанием.		
27	Подвижные игры и эстафеты с мячами.		

2 четверть: гимнастика, подвижные игры

28	Гимнастика её виды.		
29	Акробатика. Перекаты в «группировке», кувырок в сторону.		
30	Меры безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.		
31	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги.		
32	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.		
33	Осанка человека.		
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		
35	Равновесие. Разновидности ходьбы по г/бревну.		

36	Утренняя гимнастика.		
37	Ходьба по гимнастическому бревну, с различными заданиями.		
38	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие.		
39	Режим дня школьника.		
40	Лазание по гимнастической стенке. Висы.		
41	Строевые и акробатические упражнения с предметами.		
42	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.		
43	Висы на гимнастической стенке. Опорный прыжок.		
44	Акробатика. Опорный прыжок.		
45	Опорный прыжок. Висы на гимнастической стенке.		
46	Преодоление препятствия .		
47	Полоса препятствия.		
48	Подвижные игры и эстафеты с элементами лазания, перелезания.		

3 четверть: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры.

49	ТБ при занятиях с мячами. Передача мяча в парах.		
	Т/б Инструктаж Правила переноски лыж.		

50	Подача мяча одной рукой.		
51	Прием и передача мяча на месте. Игра «Пионербол».		
52	Подача мяча двумя руками через сетку.		
53	Правила поведения. Требования к одежде для занятий лыжами.		
54	Прохождение учебной лыжни. Игровые упражнения.		
55	Повороты на месте. Прохождение лыжной дистанции		
56	Требования к температурному режиму. Игры.		
57	Прохождение дистанции ступающим шагом без палок.		
58	Повороты переступанием и прыжком. Ступающий шаг.		
59	Подвижные игры в зимнее время.		
60	Ходьба скользящим шагом с палками. Спуски в О.С.		
61	Подъём «ёлочкой» Спуски Повороты.		
62	Подвижные игры с метанием.		
63	Повороты переступанием. Спуски в основной стойке.		
64	Скользящий шаг. Поворот переступанием.		
65	Подвижные игры в зимнее время.		
66	Торможение падением.		
67	Прохождение дистанции скользящим шагом.		
68	Подвижные игры с элементами б/ла.		
	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и		

69	санках.		
70	Прохождение дистанции скользящим шагом без учета времени.		
71	Подъемы, спуски на лыжах.		
72	Прохождение дистанции произвольным ходом.		
73	Подъемы спуски в основной стойке, высокой стойке.		
74	Стойка, перемещения, остановка.		
75	Передвижение по дистанции 1.5 км.		
76	Торможения. Подъёмы, спуски.		
77	Подвижные игры.		
78	Подвижные игры.		
79	_ТБ. Стойка и перемещение в стойке баскетболиста		
80	Обще-развивающие упражнения в парах. Подвижные игры.		
81	Ловля и передача мяча в движении.		
82	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		
83	Передача мяча в парах в движении.		
84	Упражнения на развитие гибкости.		
85	Ведение мяча с изменением траектории движения.		

86	Броски мяча в кольцо с места и после ведения.		
87	Ведение, бросок в кольцо. Подвижные игры с мячом.		
88	Равномерный бег. Прыжки.		
89	Метание мяча в горизонтальную цель.		
90	Бег на 30 м с высокого старта.		
91	Челночный бег. Прыжки через скакалку.		
92	Прыжки в высоту с места, разбега.		
93	Пробегание, прыжки через вращающуюся скакалку.		
94	Равномерный бег в чередовании с ходьбой.		
95	Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в высоту.		
96	Метание мяча на дальность.		
97	Высокий старт – финиширование.		
98	Бег равномерный. Бросок набивного мяча.		
99	Бег с высокого старта с ускорением.		
100	Прыжки в длину с места, разбега.		
101	Бег на выносливость. Метание н/мяча на дальность.		
102	Бег. Подвижные игры.		
	Подвижные игры с метанием.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
3-х классов
102 ч.**

№	Тема урока	Дата	Корректировка
1	1 четверть: легкая атлетика, подвижные игры. Правила поведения на уроках физической культуры.		
2	Разновидности ходьбы, бега. Бег по заданию.		
3	Возникновение физической культуры и спорта.		
4	Бег на отрезках 10-20 м. Высокий старт.		
5	Равномерный бег до 3 м. Метание мяча с места.		
6	Физические упражнения.		
7	Эстафетный бег.		
8	Метание – одно из древних физических упражнений.		
9	Метание мяча на дальность. Бег – 30м.		
10	Прыжок в длину с места. Многоскоки.		
11	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места - тест.		
12	Легкая атлетика - королева спорта. Подвижные игры.		
13	Прыжок в длину с разбега.		
14	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.		
15	Ловля и бросок малого мяча. Самоконтроль – ЧСС.		
16	Преодоление полосы препятствия.		
17	Удары футбольным мячом по воротам.		
18	Спортивная игра – футбол.		
19	Подвижные игры на основе мини-футбола.		
20	Преодоление препятствия.		
21	Челночный бег 3 x10 м. Подвижные игры.		
22	Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
23	Метание набивного мяча.		
24	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.		

25	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.		
26	Подвижные игры с метанием.		
27	Подвижные игры и эстафеты с мячами.		

		План	Корректировка
28	2 четверть: гимнастика, подвижные игры Гимнастика её виды.		
	Акробатика. Перекаты в «группировке», кувырок в сторону.		
30	Меры безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.		
31	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги.		
32	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.		
33	Осанка человека.		
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		
35	Равновесие. Разновидности ходьбы по г/бревну.		
36	Утренняя гимнастика.		
37	Ходьба по гимнастическому бревну, с различными заданиями.		
38	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие.		
39	Режим дня школьника.		
40	Лазание по гимнастической стенке. Висы.		
41	Строевые и акробатические упражнения с предметами.		
42	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.		
43	Висы на гимнастической стенке. Опорный прыжок.		
44	Акробатика. Опорный прыжок.		
45	Опорный прыжок. Висы на гимнастической стенке.		
46	Преодоление препятствия .		

47	Полоса препятствия.		
48	Подвижные игры и эстафеты с элементами лазания, перелезания.		

	3 четверть: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры.	План	Корректировка
49	ТБ при занятиях с мячами. Передача мяча в парах.		
50	Т/б Инструктаж Правила переноски лыж. Подача мяча одной рукой.		
51	Прием и передача мяча на месте. Игра «Пионербол».		
52	Подача мяча двумя руками через сетку.		
53	Правила поведения. Требования к одежде для занятий лыжами.		
54	Прохождение учебной лыжни. Игровые упражнения.		
55	Повороты на месте. Прохождение лыжной дистанции		
56	Требования к температурному режиму. Игры.		
57	Прохождение дистанции ступающим шагом без палок.		
58	Повороты переступанием и прыжком. Ступающий шаг.		
59	Подвижные игры в зимнее время.		
60	Ходьба скользящим шагом с палками. Спуски в О.С.		
61	Подъем «ёлочкой» Спуски Повороты.		
62	Подвижные игры с метанием.		
63	Повороты переступанием. Спуски в основной стойке.		
64	Скользкий шаг. Поворот переступанием.		
65	Подвижные игры в зимнее время.		
66	Торможение падением.		
67	Прохождение дистанции скользящим шагом.		
68	Подвижные игры с элементами б/ла.		
69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		
70	Прохождение дистанции скользящим шагом без учета времени.		
71	Подъемы, спуски на лыжах.		
72	Прохождение дистанции произвольным ходом.		

73	Подъемы спуски в основной стойке, высокой стойке.		
74	Стойка, перемещения, остановка.		
75	Передвижение по дистанции 1.5 км.		
76	Торможения. Подъёмы, спуски.		
77	Подвижные игры с метанием.		
78	Прохождение дистанции произвольным ходом.		

	4 четверть: легкая атлетика подвижные и спортивные игры.	План	Корректиров
79	ТБ. Стойка и перемещение в стойке баскетболиста.		
80	Обще-развивающие упражнения в парах. Подвижные игры.		
81	Ловля и передача мяча в движении.		
82	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		
83	Передача мяча в парах в движении.		
84	Упражнения на развитие гибкости.		
85	Ведение мяча с изменением траектории движения.		
86	Броски мяча в кольцо с места и после ведения.		
87	Ведение, бросок в кольцо. Подвижные игры с мячом.		
88	Равномерный бег. Прыжки.		
89	Метание мяча в горизонтальную цель.		
90	Бег на 30 м с высокого старта.		
91	Челночный бег. Прыжки через скакалку.		
92	Прыжки в высоту с места, разбега.		
93	Пробегание, прыжки через вращающуюся скакалку.		
94	Равномерный бег в чередовании с ходьбой.		
95	Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в высоту.		
96	Высокий старт – финиширование.		
97	Бег равномерный. Бросок набивного мяча.		
98	Метание мяча на дальность.		
99	Бег с высокого старта с ускорением.		
100	Прыжки в длину с места, разбега.		
101	Бег на выносливость. Метание н/мяча на дальность.		
102	Бег. Подвижные игры.		

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
4-х классов
102 ч.
1-я четверть

№ урока	Тема урока	Дата	Корректировка
		план	
1	Двигательный режим учащихся 4-х классов.		
2	Правила поведения по легкой атлетике. Предупреждения травматизма. Подготовка к бегу на выносливость.		
3	Реагирование на сигнал, координация движений.		
4	Разновидности ходьбы. Метание мяча в вертикальную цель.		
5	Метание мяча. Упражнения на координацию движений.		
6	Режим дня для учащихся в первую смену.		
7	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега, отталкивание.		
8	Метание мяча. Прыжки через скакалку.		
9	Гимнастика для глаз. Комплекс утренней гимнастики.		
10	Бег. Совершенствование беговых упражнений. Эстафетный бег. Прыжки.		
11	Техника челночного бега 3x10м. бег на выносливость.		
12	Оценка физического и психологического состояния на уроке.		
13	Правила соревнований по бегу и прыжкам. Стартовый разгон. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш»		
14	Совершенствование техники бега на 30м. челночный бег 3x10м.		
15	Осанка для здоровья. Приемы измерения пульса (ЧСС до нагрузки и после)		
16	Футбол «Школа мяча». ОРУ в движении. Бег 30м.		
17	Совершенствование ударов по неподвижному мячу. Эстафеты с ведением мяча.		
18	Полезные и вредные привычки. Игра с мячом. Игра «Зеркало».		
19	Удары мячом по воротам.		

20	Удары по движущемуся навстречу мячу. Удары мячом по воротам с разбега.		
21	Здоровье как ценность. Признаки здорового человека. Привычки и здоровые увлечения.		
22	Основы техники прыжка в высоту, способом «перешагивания».		
23	Прыжок в высоту. Определение «толчковой» ноги.		
24	Прыжок в высоту.		
25	Правила использования закаливающих процедур.		
26	Самоконтроль при выполнении физических упражнений.		
27	Применение навыков преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.		
2-я четверть			
28	Акробатика. Строевые упражнения.		
29	Кувырок. Ходьба в равновесии.		
30	Строение системы дыхания.		
31	Равновесие. Акробатические упражнения.		
32	Акробатические упражнения.		
33	Осанка. Подвижные игры.		
34	Акробатика; выполнение акробатических упражнений в комбинации.		
35	Висы на перекладине.		
36	Танцевальные шаги и упражнения. Подвижные игры.		
37	Висы. Опорный прыжок.		
38	Опорный прыжок. Висы.		
39	Танцевальные шаги и упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами.		
40	Опорный прыжок. Преодоление препятствия.		
41	Преодоление препятствия. Опорный прыжок.		
42	Развивающие упражнения с предметами.		
43	Преодоление препятствия. Прикладные упражнения.		
44	Строевые упражнения. Развивающие упражнения в парах.		
45	Упражнения на осанку. Подвижные игры.		
46	Строевые упражнения. Акробатические		

	упражнения.		
47	Строевые и акробатические упражнения.		
48	Элементы художественной гимнастики с мячами и обручами.		
49	Т/б. Инструктаж		
50	Игровое упражнение: «Лыжник, лыжи, палки», Прохождение учебной лыжни.		
51	Передача мяча двумя руками снизу. Игра: Бросай, поймай.		
52	Попеременный двухшажный ход.		
53	Попеременный ход б/палок. Игра: Кто дальше?		
54	Передача мяча в парах. Игра в пионербол.		
55	Попеременный двухшажный ход.		
56	Попеременный ход с палками. Игра: Слушай сигнал.		
57	Подача мяча через сетку двумя руками из-за головы.		
58	Одновременный бесшажный ход.		
59	Подъемы и спуски на лыжах.		
60	Игра в пионербол.		
61	Подъемы и спуски.		
62	Игровое упражнение: Спуск шеренгами.		
63	Зимние подвижные игры.		
64	Передвижение на лыжах в слабом темпе.		
65	Передвижение на лыжах на заданное время.		
66	Зимние подвижные игры. Эстафеты.		
67	Способы торможения.		

68	Способы торможения. Игра: Устойчивый флажок.		
69	Игры в зимнее время.		
70	Передвижение на лыжах в слабом темпе.		
71	Попеременный ход в слабом равномерном темпе.		
72	Эстафеты, игровые упражнения.		
73	Ходьба на лыжах.		
74	Игровые упражнения на лыжах		
75	Игры в зимнее время на санках.		
76	Передвижение на лыжах.		
77	Передвижение на лыжах на заданное время.		
78	Эстафеты. Подвижные игры.		

4-я четверть

4-я четверть			
79	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста.		
80	Ловля и передача мяча в движении.		
81	Обще-развивающие упражнения в парах.		
82	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		
83	Вырывание и выбивание мяча.		
84	Формирование правильной осанки.		
85	Нападение быстрым прорывом.		
86	Передача мяча в парах в движении.		
87	Развитие силовых качеств.		
88	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.		
89	Ведение мяча с изменением траектории движения.		
90	Броски мяча в кольцо с места и после ведения.		
91	Высокий старт со стартовым ускорением.		
92	Кроссовая подготовка.		
93	Прыжки через скакалку.		

94	Беговые упражнения.		
95	Бег по пересеченной местности.		
96	Метание мяча.		
97	Метание мяча.		
98	Метание мяча в горизонтальную цель.		
99	Бросок набивного мяча.		
100	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.		
101	Прыжки в длину с места, разбега. Бег.		
102	Прыжки в высоту с места, разбега.		