



Приложение к АООП НОО

**Рабочая программа,
по учебному предмету
«Физической культуре»
для 1 - 4 классов**

(Приложение к адаптированной основной
общеобразовательной программе начального общего
образования обучающихся с нота (вариант 6.1))

Характеристика обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Категория детей с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не имеют видимых нарушений и отклонений в развитии, у них сохранна интеллектуальная сфера, что беспрепятственно позволяет им совместно воспитываться и обучаться с детьми общеобразовательного класса.

Вариант программы 6.1 АОП в соответствии с ФГОС для ОВЗ, предполагает, что обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения. Обучающиеся с НОДА полностью включены в общий образовательный процесс.

Деятельностный подход обеспечивает создание условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, успешного усвоения системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (НОДА). Выделяют общие образовательные потребности для всех обучающихся с ОВЗ и особые для обучающихся с НОДА.

К общим образовательным потребностям разных категорий обучающихся с ОВЗ относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА:

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, адресованных традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной □среды;

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

Для обучающихся с НОДА создаются **специальные условия**, необходимых для осуществления образовательного процесса:

1)Доступная среда:

- обустроена территория, с подъездными путями;
- установлен пандус у входа в здание;
- наличие противоскользящего покрытия;
- вдоль коридоров сделаны поручни по всему периметру, чтобы обучающийся с двигательной патологией, который плохо ходит, мог, держась за них, передвигаться по зданию;
- ширина дверных проемов в учреждении не менее 80 см, для передвижения ребенка на коляске;
- наличие адаптированного санузла;
- оборудование класса мультимедийным проектором.

2)Специальное оборудование:

- микроавтобус.
- парты, регулируемые в соответствии с ростом обучающихся;

Специальные учебники и учебные пособия не требуются.

3)Развивающая среда:спортивный зал, кабинет психолога,кабинет логопеда,библиотека.

В соответствии с рекомендациями медицинских работников и заключения ТПМПК (*индивидуально для каждого обучающегося*):

- рекомендуется час двигательной активности (в свободной, либо специально организованной форме проведения).
- развитие элементарных трудовых умений и навыков трудового самообслуживания.
- артикуляционная гимнастика, дыхательные, голосовые упражнения.
- соблюдение охранительного двигательного режима:

Утреннюю гимнастику продолжительностью (8-10 минут), можно проводить с использованием музыкально-релаксационных композиций перед первым уроком.

Подвижные игры, игры малой активности (до 60 минут в день). Упражнения проводятся по мере необходимости в течение дня, зависит от общего состояния ребенка, утомленности, особенностей поведения.

Стимулирующие упражнения (2 раза в день по 10 минут): хлопки, самомассаж головы, ушных раковин, стоп, пальцев рук и т.д. организуются в течение дня несколько раз.

Упражнения по развитию мелкой моторики(2-4 раза в день по 5-10 минут) - это работа в тетрадях, с пластилином, бумагой, ножницами).

4) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.

Комплекс наглядных методов обучения и воспитания детей с НОДА.

Наглядные методы могут применяться как при изучении нового материала, так и при его закреплении. При изучении нового материала они являются способом формирования новых

знаний, а при его закреплении – способом практикования знаний. Использование наглядных методов особенно важно для детей с НОДА в связи с тем, что они находятся в условиях социальной, а иногда и сенсорной депривации. Это:

обследование предметов (зрительное, тактильно-кинестетическое, слуховое, комбинированное), наблюдение, иллюстрация, демонстрация.

Комплекс практических методов обучения и воспитания детей с НОДА.

К практическим методам относят те, при использовании которых учащиеся усваивают знания, вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия, воздействуя на изучаемый объект и изменяя его: постановка практических и познавательных задач, целенаправленные действия с дидактическими материалами, многократное повторение практических и умственных действий, наглядно-действенный показ (способа действия, образца выполнения), подражательные упражнения, дидактические игры, упражнения, лабораторная работа, практическая работа.

Источником нового знания и умения для учеников в этом случае являются выполняемые ими практические действия.

Этим методам должно быть отдано предпочтение, т.к. качество и прочность знаний у детей с НОДА прямо зависит от предметно-практической деятельности в их формировании.

Комплекс словесных методов обучения и воспитания детей с НОДА

- речевая инструкция, беседа, описание предмета;
- указания и объяснение как пояснение способов выполнения задания, последовательности действий, содержания;
- метод аудирования (записанный на аудиокассету голосовой и речевой материал для прослушивания ребенком);
- вопросы как словесный прием обучения (репродуктивные, требующие констатации; прямые; подсказывающие);
- рассказ;
- работа с книгой;
- педагогическая оценка хода выполнения деятельности, ее результата.

Чтение для детей с НОДА представляет значительную трудность. В связи с этим большое значение имеет подбор методов и приемов, способствующих формированию сознательного чтения. Это может быть знакомство с натуральными объектами, наблюдения и практические работы, объяснения учителя, экскурсии, словарная работа и т.д. Сознательному восприятию текста способствуют также разные виды чтения: объяснительное, выборочное, повторное и др. Основное внимание должно быть уделено формированию у учащихся умения анализировать текст учебника, выделять существенное из прочитанного материала.

5) Формы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.

- Индивидуальная работа.
- Парное взаимообучение (стабильные пары или пары сменного состава) — объясняют друг другу какой либо вопрос, защищают свою тему, оценивают результаты работы товарища.
- Групповая работа по общей теме — обучение внутри группы: объяснение материала, обсуждение, оценка работы, выступление.
- Взаимообучение групп — группы с разными темами обмениваются участниками или объединяются для обмена информацией.
- Ученик вместо учителя
- Подготовка учениками выступлений.

Способы образования групп:

1. На основе размещения в классе (4 человека, ряд; формальная основа, оптимальная по времени);
2. Состав определяет учитель (для оперативного решения задач учителя);
3. Самостоятельное распределение учащихся на группы до начала урока.

Включение ребенка с НОДА в групповую работу носит постепенный и последовательный характер. Основным критерием эффективности групповой работы на уроке в инклюзивном классе становится не ориентация на успех «кто больше и лучше», а ориентация на согласованность, взаимовыручку, поддержку, совместное принятие решений, выработка компромиссных решений по выходу из ситуаций. На первых порах при организации работы в группах можно использовать работу с распределением функций.

Необходимо учитывать желание ребенка с НОДА «быть как все», выполнять задание вместе с одноклассниками. Ребенок с НОДА будет чувствовать себя увереннее, если получит возможность отвечать у доски, участвовать во фронтальной работе.

Примерное распределение программного материала

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ		общее количество часов	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО КЛАССАМ.				
			1 класс	1доп. класс	2 класс	3 класс	4 класс
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		13	2	2	3	3	3
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		11	1	1	3	3	3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		448	80	80	96	96	96
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		8	1	1	2	2	2
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		440	79	79	94	94	94
виды	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	84	15	15	18	18	18
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	78	12	12	18	18	18
	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	74	13	13	16	16	16
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	174	33	33	36	36	36
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	30	6	6	6	6	6
ИТОГО		472	83	83	102	102	102

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1класс

1.Знания и о физической культуре

В результате изучения тем учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке.
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
- Соблюдать личную гигиену.
- Удерживать дистанцию, темп, ритм.
- Различать разные виды спорта.
- Держать осанку.
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки.
- Участвовать в диалоге на уроке.
- Умение слушать и понимать других.

- Пересказывать тексты по истории физической культур.
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
- Правильно выполнять правила личной гигиены.

2.

Легкая атлетика**Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях.
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на точность;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать технику бега различными способами.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3. Гимнастика с элементами акробатики**Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну.
- Размыкаться на руки в стороны.
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
- Проходить станции круговой тренировки.
- Выполнять различные перекаты.
- Выполнять висы на перекладине.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать технику акробатических упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

4.

Лыжная подготовка**Учащиеся научатся:**

- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой».

- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них.
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них.
- Кататься на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

5. Подвижные игры

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

1 доп.класс

1.Знания и о физической культуре

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке.
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют.
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
- Соблюдать личную гигиену.
- Удерживать дистанцию, темп, ритм.
- Различать разные виды спорта.
- Держать осанку.
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки.
- Участвовать в диалоге на уроке.
- Умение слушать и понимать других.
- Пересказывать тексты по истории физической культуры.
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
- Правильно выполнять правила личной гигиены.

2.

Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях.
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;

- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

3. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну.
- Размыкаться на руки в стороны.
- Перестраиваться разведением в две колонны.
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш».
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
- Выполнять вис на время.
- Проходить станции круговой тренировки.
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед.
- Выполнять висы не перекладине.
- Выполнять прыжки со скакалкой.
- Вис углом, вис - согнувшись, вис прогнувшись.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания.

4.

Лыжная подготовка**Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой».
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них.
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них.
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них.
- Проходить дистанцию 1 км.
- Кататься на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр.
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

1. Знания и о физической культуре**Учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры.
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека.

- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений.
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.

2.

Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях.
- Пробегать на скорость дистанцию 30м.
- Выполнять челночный бег 3х10 м.
- Выполнять беговую разминку.
- Выполнять метание на точность.
- Выполнять прыжок в длину с места.
- Бегать различные варианты эстафет.
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу и из-за головы.
- Преодолевать полосу препятствий.
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну.
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
- Выполнять наклон вперед из положения стоя.

- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет.
- Выполнять вис на время.
- Проходить станции круговой тренировки.
- Выполнять различные перекуты, кувырок вперед и назад.
- Выполнять висы не перекладине.
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой.
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать технику акробатических упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания.

4.

Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.
- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них.
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них.
- Выполнять торможение падением.
- Проходить дистанцию 1 км на лыжах.
- Передвигаться на лыжах «змейкой».
- Обгонять друг друга.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5.

Подвижные игры

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры.
- Руководствоваться правилами игр.
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах.
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой.
- Выполнять броски мяча различными способами.

- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать подвижные игры для активного отдыха.

3

класс

1.

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры.
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека.
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений.
- Составлять комплексы на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
- Рассказывать, что такое закаливание.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах.
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений.
- Составлять индивидуальный режим дня.

2.

Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта.
- Технике метания мяча на дальность.
- Пробегать дистанцию 30 м
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время.
- Прыгать в длину с места и с разбега.
- Прыгать в высоту способом «Перешагивания».
- Бросать набивной мяч на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы»,

правой и левой рукой.

- Метать мяч на точность.
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения.
- Выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом.
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки.
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие.
- Выполнять наклон вперед из положения «Стоя» и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа.
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Выполнять перекувы, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад.
- Проходить станции круговой тренировки.
- Лазать по гимнастической стенке.
- Лазать по канату.
- Выполнять мост из положения «Лежа», стойку на лопатках.
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя.
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Правилам тестирования виса на время.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения «Лежа» за 1 минуту.
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

4.**Лыжная подготовка****Учащиеся научатся:**

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом.
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- Переносить лыжи под рукой и на плече.
- Проходить на лыжах 1,5 км.
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке.
- Тормозить «плугом».
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения.
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры**Учащиеся научатся:**

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

Учащиеся получат возможность научиться:

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

4 класс**1.Знания о физической культуре**

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка».
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- Рассказывать историю появления мяча и футбола.
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка.
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
- Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами

2. Легкая атлетика**Учащиеся научатся:**

- Пробегать 30м. и 60м. на время.
- Выполнять челночный бег.
- Метать мяч на дальность и на точность.
- Прыгать в длину с места и с разбега.
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием.
- Проходить полосу препятствий.
- Бросать набивной мяч способами «Из-за головы», «От груди», «Снизу», правой и левой рукой.
- Пробегать дистанцию 1000 м.
- Передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях.
- Описывать технику беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения.
- Выполнять наклон вперед из положения, сидя и стоя.
- Выполнять различные варианты висов.
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад.
- Выполнять стойку на голове, на лопатках.
- Выполнять мост из положения, лежа.
- Выполнять опорный прыжок.
- Проходить станции круговой тренировки.
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема.
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.
- Крутить обруч.
- Выполнять разминки: на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, с мячами, скакалками, обручами.
- Подтягиваться, отжиматься.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя.
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Правилам тестирования виса на время.
- Выполнять различные варианты вращения обруча.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения «Лежа», за 1 минуту.
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля.
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

4.

Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом.
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- Переносить лыжи под рукой и на плече.
- Проходить на лыжах 2 км.
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке.
- Тормозить «плугом».
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

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

5. Подвижные и спортивные игры

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками.
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами.
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами.
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой.
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами
- Участвовать в эстафетах.
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета

«Физическая культура» (1-4 класс)

Раздел «Знания о физической культуре»
Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»
Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»
Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять бег, прыжки и метание.

Содержание учебного предмета

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 отдельных 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 представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает 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 нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам 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 освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений.

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. 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 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 уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой

атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (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 таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться 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 других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем 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.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

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.

Содержание программного материала:

Легкая атлетика (1класс 32ч; 2класс 35ч.)

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	

На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумя руками от груди вперед-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальность отскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и	

	горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.
--	---

Плановых зачетов-1классы-10; 2 классы- 13.

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Легкая атлетика (3-4 классы 35ч.)

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков,	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с

развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискос с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов- 3-4классы-14

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в

равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.

- В метаниях на дальность и на меткость : метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры 1классы-28 часов,2классы - 25часов.

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».

параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Плановых зачетов- 1классы-3;2 классы-4.

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.	
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Плановых зачетов-3-4 классы-5

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики 1-2классы- 18часов

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев; кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на	Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на

равновесия.	гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

Плановых зачетов- 1 классы-4; 2 классы-5.

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы- 18часов

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия

способностей, правильную осанку.		
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

Плановых зачетов- 3-4 классы-7

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки 1классы-18 часов,2 классы - 21 час

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов-1классы-3;2 классы-4.

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Лыжные гонки3-4 классы - 21 час

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в

	высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов-3-4классы-4

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование 1-4 классы всего 405часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре 9 часов		
<i>Физическая культура 3 часа</i>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Понятие о физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Основные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека
Правила предупреждения травматизма во время	Профилактика травматизма	Определять ситуации, требующие применения

занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря		правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
<i>Из истории физической культуры 3 часа</i>		
История развития физической культуры. Первые соревнования.	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
<i>Физические упражнения 3 часа</i>		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств	Представление о физических упражнениях	Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Представление о физических качествах	Характеризовать показатели физического развития
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Характеризовать показатели физической подготовленности
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
<i>Способы физкультурной деятельности 9 часов</i>		

Самостоятельные занятия 3 часа		
Составление режима дня	Режим дня и его планирование	Составлять индивидуальный режим 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	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности 3 часа		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения 3 часа		
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	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности

Физическое совершенствование (в процессе урока)		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</i>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие физических качеств	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Профилактика утомления	Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность 393 часа		
<i>Гимнастика с основами акробатики 72 ч</i>		
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Движения и передвижения строем	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»
Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	Акробатика	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
Акробатические	Акробатика	Осваивать технику

комбинации, например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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		выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи Гимнастическая комбинация, например: 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.	Снарядная акробатика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и

		комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
Гимнастические упражнения прикладного характера: 1) передвижение по гимнастической стенке; 2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; 3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Прикладная гимнастика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика 137 часов		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	Беговая подготовка	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых

		упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой	Прыжковая подготовка	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Броски большого мяча на дальность разными способами	Броски большого мяча	Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча.

		Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча
<i>Лыжные гонки 81 час</i>		
Передвижение на лыжах разными способами	Лыжная подготовка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
Повороты, спуски, подъемы, торможения	Технические действия на лыжах	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

		Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Подвижные и спортивные игры 103 часа		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений	Подвижные игры	Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
На материале спортивных игр: <i>футбол:</i> удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на	Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой

материале футбола; <i>баскетбол</i>: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; <i>волейбол</i>: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола		деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Общефизическая подготовка	Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

«ТБ»- техника безопасности

«ОРУ»-общие развивающие упражнения

раздел	№ урока	Дата		Место проведения	Содержание урока	Количество часов	
		план	факт			всего	зачеты
1. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	1	03.09		Спортивный зал.	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Найди свое место»	1	
	2	04.09.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «найди свое место», Высокий старт, бег с ускорением. Игра: «Вызов номеров», «Запрещенное движение»	1	
	3	10.09.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с изменением направления, с изменением длины шага, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Игра: «день- ночь», «Совушка»	1	
	4	11.09.		Спортивный зал	ТБ, бег равномерный до 3 мин, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Пятнашки» «Зайцы в огороде», «Совушка»	1	
	5	17.09.		Спортивный	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.		1

				зал	Метание мяча в цель. Игра: «Метко в цель», «Два мороза», «вызов по имени»		
	6	18.09		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель. Игра: «Метко в цель», «Два мороза», «вызов по имени»	1	
	7	24.09		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Прыжки в длину с места. Игра: «Зайцы в огороде», «Запрещенное движение»	1	1
	8	25.09.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: Пятнашки с вырубками, «День-ночь», «гонка мячей».	1	
	9	01.10		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом.	1	1
	10	02.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты».	1	
Итого по разделу:						10	
2. П О Д В И	11	08.10.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «Пятнашки с вырубками», «вызов по имени»	1	
	12	09.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение	1	

Ж Н Ы Е С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы.					мяча на месте, бросок двумя , одной рукой и ловля индивидуально. Игра: «Вызов по имени»		
	13	15.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Вызов номеров», «Передал-садись», «Гуси-лебеди».	1	
	14	16.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	1	
			„				
	15	22.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
	16	23.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «передал-садись», «запрещенное движение»	1	
	17	29.10		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Игровой урок: «пятнашки командные», «Два мороза», «День-ночь», « кто ушел?» Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча	1	
	18	30.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Круговая тренировка по 5 станциям.	1	

					Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.		
	19	12.11		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Игровой урок: «пятнашки командные», «Два мороза», «День-ночь», « кто ушел?» Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча	1	
	20	13.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
	21	19.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнени Игровой урок: «Веселые старты».	1	
Итого по разделу:						11	
3. Г И М Н А С Т И К А	22	20.11.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики. ТБ, бег, ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну, в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс на месте стой!»	1	
	23	26.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра: «Пятнашки командные», «Горячий мяч».	1	
	24	27.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнени Игровой урок:	1	

					«Зайцы в огороде», «Затейники», «Жмурки».		
	25	03.12		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания. Разучивание танцевальных шагов, развитие координации: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра: «Пятнашки» различных видов, «Сова».	2	1
	26	04.12		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты».	1	
Итого по разделу:						5	
Г И М Н А С Т И К А	27	10.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игра: «Пятнашки» различных видов, «Сова».	1	1
	28	11.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Скворцы прилетели», «Мышеловка», «Сова».	1	
	29	17.12.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. Игра: «Командные пятнашки».	1	2

						1	
	30	18.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: группировка; перекаты в группировке. Игра: «День- ночь», «Сова».	1	
	31	24.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнен Игровой урок: «Пятнашки командные», «Вызов по имени», «Гонка мячей».	1	
	32	25.12		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: перекаты лежа на животе, из упора стоя на коленях, ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, с поворотом на 90 градусов. Игра: «Метко в цель», «Два мороза», «Вызов по имени».	1	1
Итого по разделу:						11	
4. Л Ы	33	10.01.		Спортивный зал	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;	1	

Ж Н Ы Е Г О Н К И					требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов по имени».		
	34,35	14.01.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря. Прохождение дистанции ступающим шагом.	2	
		15.01.					
	36-39	17,21,22,24. .01.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение скользящему шагу без палок и с палками. Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.	4	
	40-44	28,29,31.01, 04,05.02		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.	5	
	45-48	07,11, 12,14.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Прохождение дистанции скользящим шагом с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.	4	
	49	25.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала. Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 1 километра.	1	

Итого по разделу:						17	
Основы знаний по физической культуре.	50			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Пятнашки –паучки», « Воробьи-вороны», « Горячий мяч».	1	
		26.02.					
	51,52	28.02		Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр; Подвижные игры.	2	
		04.03					
Итого по разделу:						3	
5 . П О Д В И Ж Н Ы Е	53	05.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: Пятнашки с выручалками, «День-ночь», «гонка мячей».	1	
	54,55	07.03.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение мяча на месте, бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально. Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки».	2	
		11.03.					
	56	12.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок:	1	

С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы					«Веселые старты».		
	57,58	14.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	2	
		18.03.					
	59	19.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «пятнашки командные», «Два мороза», «День-ночь», « кто ушел?»	1	
	60,61	21.03. 01.04		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
	62	02.04		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	63	04.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	1	1
	64	08.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	1	

	65	09.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Скворцы прилетели», «Мышеловка», «Сова».	1	
Итого по разделу:13							
6. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	66	11.04.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Пятнашки командные», «Сова».	1	
	67	15.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	68,69	16.04. 18.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9 м; прыжки на скакалке. эстафеты с челночным бегом.	2	2
	70	22.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Вызов номеров», «Передал-садись», «Гуси-лебеди», «Море волнуется-раз».	1	
	71,72	23.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжки в длину с места, подтягивания, отжимания. Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	2	2
		25.04.					

	73	29.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	74,75			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.	2	1
		30.04. 06.05.					
	76	07.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 350м. Игровой урок: футбол, «мечта»	1	1
	77	13.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость до 700м. Игры: футбол, выбивалы.	1	1
	78,79	14.05. 16.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на выносливость с ходьбой до 1000м. Игры: футбол, «мечта»	2	
	80-82	20.05. 21.05. 23.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Метание мяча в цель, на дальность. Игры: футбол, «выбивалы».	3	1
Итого по разделу:						17	
Основы знаний по	83	27.05.		Класс	Итоговая проверочная работа.	1	

физичес кой культуре							
Итого по разделу:							1

Календарно-тематическое планирование 2 класс

«ТБ»- техника безопасности; «ОРУ»-общие развивающие упражнения.

Раздел	№ урока	Дата		Место проведения	Содержание урока	Количество часов	
		план	факт			всего	зачеты
1. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	1.	02.09.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Пятнашки командные», «Сова».	1	
	2,3,4	04.09 07.09. 09.09.		стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.	3	1
	5,6	11.09. 14.09.		стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 350м. Игры: футбол, «Мечта».	2	1
	7	16.09.			ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость до 700м. Игры: футбол, выбивалы.	1	
	8	18.09.		стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на выносливость с ходьбой до 1000м. Игры: футбол, «Мечта».	1	

	9	21.09.		стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: Футбол, «Выбивалы»	1	
	10,11	23.09.		стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Метание мяча в цель, на дальность. Игры: футбол, выбивалы.	2	1
		25.09.					
	12	28.09.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Совушка».	1	
	13,14	30.09		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Прыжки в длину с места Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	2	1
		02.10.					
	15	05.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	16,17	07.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	2	1
		09.10.					
Итого по разделу:						17	
2. П О Д	18	12.10.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Пятнашки с вырубками», «Вызов	1	

В И Ж Н Ы Е С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы					имен».		
	19,20	14.10.		Спортивный зал	ТБ, бег ,ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, в парах, ведение мяча на месте, в движении(шагом, бегом), бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, в парах. Игра: «Вызов по имени».	2	
		16.10.					
	21	19.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».		
	22,23	21.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	2	
		23.10.					
	24	26.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Пятнашки –паучки», « Воробьи-вороны», « Горячий мяч».	1	
	25,26	28.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
		30.10.					
	27	09.11		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Пятнашки командные», «Два мороза», «День-ночь», « Кто ушел?».	2	

	28,29	11.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, в парах, ведение мяча на месте, в движении(шагом, бегом), бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, в парах. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
		13.11.					
	30	16.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
Итого по разделу:						14	
3. Г И М Н А С Т И К А	31,32	18.11.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному. Игра: «Пятнашки командные», «Кто ушел?».	1	
		20.11					
	33,34	23.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и ног. Игра: «Пятнашки командные», «Горячий мяч».	1	
		23.11					
	35	25.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Работа на тренажерах ,	1	

					Игровой урок: «Вызов номеров», «Передал-садись», «Гуси-лебеди».		
	36,37	27.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ. строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания Игра: «Пятнашки» различных видов, «Сова».	2	
		02.12					
	38	04.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
Итого по разделу:						5	
З . Г И М Н А С Т И К А	39	07.12		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Подтягивания, отжимания Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игра: «Пятнашки командные», «Горячий мяч».	1	1
	40,41	09.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Танцевальные шаги, развитие координации: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игры: «Выбивалы», «Метко в цель».	1	1
		09.12.					
	42			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок:	1	

					«Зайцы в огороде», «Затейники», «Жмурки», «Кто ушел».		
43,44	11.12.		Спортивный зал.		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. Игра: «Командные пятнашки».	2	1
	14.12.						
45	16.12.		Спортивный зал		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	1
46,47	18.12.		Спортивный зал		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Акробатика: группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед. Игра: «День- ночь», «Сова».	2	1
	21.12.						
48	23.12.		Спортивный зал		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Скворцы прилетели», «Мышеловка», «Сова».	1	
49	25.12.		Спортивный зал		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Акробатика: стойка на лопатках согнув ноги; перекач вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра: «Пятнашки» «Зайцы в огороде», «Сова».	1	
50	28.12.		Спортивный зал		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Акробатика: ходьба по рейке гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, с поворотом на 180	1	1

					градусов; с переносом предметов; стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке. Игра: «Метко в цель», «Два мороза», «Вызов по имени».		
	51	30.12		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».		
	52	11.01.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивания в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке. Игра: «Зайцы в огороде», «Запрещенное движение»	1	
		13.01					
Итого по разделу:						11	
4. Л Ы Ж Н Ы Е Г О Н К И	53	15.01.		Спортивный зал	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения, Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов номеров».	1	
	54,55	18.01.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря. Прохождение дистанции ступающим шагом.	2	
		20.01.					
	56-59	22,25,27,29.01		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение скользящему шагу без палок и с палками.	4	

					Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.		
	60-64	01,03.05,08, 10.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.	5	
	65-69	12,15,17,19, 22,24.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Прохождение дистанции скользящим шагом с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.	5	
	70	26.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала. Эстафеты, пятнашки.	1	
	71-73	01,03,05.03		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 1,5 километров.	3	3
Итого по разделу:						21	
Основы знаний по	74	08.03.		Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр;	1	

физическая культура.					Подвижные игры.		
	75	10.03.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение мяча на месте, бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	1	
	76	12.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Пятнашки-осьминожки», «Выбивалы», «Запрещенное движение».	1	
5. ПОДВИЖНЫЕ	77,78	15.03. 17.03.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение мяча на месте, бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	2	
	79	19.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	80,81	22.03.		Спортивный	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, ТИСА	2	

С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы		02.04		зал	Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».		
	82	05.04		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Вызов по имени».		
	83,84	07,09.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
	85	12.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	86	14.04		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	1	1
Итого по разделу:						11	
6. Л Е Г К А Я	87	16.04.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Пятнашки командные», «Сова».	1	
	88	19.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	

А Т Л Е Т И К А					Игровой урок: «День-ночь», «Выбивалы», «Запрещенное движение».		
	89,90	23.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	2	1
		26.04.					
	91	29.04		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	
					Игровой урок: «Веселые старты».		
	92	30.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Прыжки в длину с места Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	1	1
	93	06.05.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания. Игры: «Пятнашки».	1	1
	94	07.05.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Снайперы», «Сова».	1	
	95,96 ,97	13,14,17.05		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.	2	1
	97	21.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	1

					Высокий старт, бег на средние дистанции 350м. Игровой урок: футбол, «Мечта».		
	98,99	24,27.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость до 700м. Игры: футбол, выбивалы.	2	1
	100,1 01	27.05. 28.05		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на выносливость с ходьбой до 1000м. Игры: футбол, «Мечта».	2	1
	102	28.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Метание мяча в цель, на дальность. Игры: футбол, выбивалы.	3	1
Итого по разделу:						19	
:							

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

Раздел	№ урока	Дата		Место проведения	Содержание урока	Количество часов	
		план	факт			всего	зачеты
1. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	1	01.09.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, «Снайперы».	1	
	2,3,4	03.09. 04.09. 07.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад. Высокий старт, 30м,60м, эстафеты Игры: футбол, снайперы.	3	2
	5,6	10.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 300м Игры: футбол, «Снайперы».	2	1
		11.09.					
	7,8	14.09. 17.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта».	2	1
	9	18.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок:		

					Эстафеты. Футбол, «Снайперы».		
	10,11	22.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность Игры: «Снайперы», «Метко в цель».	2	1
		24.09.					
	12	25.09.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
	13,14	29.09 01.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Освоение техники многоскоков(тройной, пятерной) Игры с прыжками и осаливанием на одной, на двух ногах.	2	1
	15	02.10		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: Пятнашки с выручалками, вызов по имени, вызов номеров.	1	
	16,17	06.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом.	2	1
		08.10.					

Итого по разделу:						16	
2. П О Д В И Ж Н Ы Е С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы	18	09.10.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег, ОРУ, строевые упражнения, Игровой урок: «снайперы»	1	
	19,20	13.10 15.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры: «Гонка мячей», «Вызов по имени».	1	
	21	16.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
	22,23	20.10. 22.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Полоса препятствий. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча, «Передал-садись», «Вызов по имени», «Гонка мячей».	2	
	24	23.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	

					Игровой урок: «Снайперы», «Ручной мяч».		
	25,26	27.10. 29.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Круговая тренировка по 5 станциям. «Снайперы»	2	
	27	30.10		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
Итого по разделу:						11	
3. Г И М Н А С Т И К А	28	10.11.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На первый-второй рассчитайся»; построение в две шеренги, передвижение по диагонали, «змейкой»; рапорт учителю; повороты кругом; расчет по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игра: «Снайперы».	1	
	29	12.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра: «Снайперы».	1	

30	13.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Третий лишний», « День-ночь», «Запрещенное движение»	1	
31,32	17.11. 19.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям Отжимания, подтягивания. Игры: «Мяч в стену», «Пустое место».	2	1,1
33	20.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
34	24.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игры: «Мяч среднему», «Удочка», «Запрещенное движение».	1	1
35	26.11.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. Игра: «Командные пятнашки».	1	1

	36	27.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Воробьи-вороны», «Снайперы».	1	
Итого по разделу:						9	
Г И М Н А С Т И К А	37,38	01.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, прыжки со скакалкой. Игра: «Снайперы», «Кто ушел?».	2	1
		03.12.					
	39	04.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	40	08.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед. 4 класс- кувырок назад. Игра: «День-ночь», «Сова».	1	1
	41	10.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; комбинации из изученных элементов. Игра: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Сова».	1	

	42	11.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Гонка мячей», «Передал-садись», «Удочка».	1	
	43,44	15.12. 17.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке; с перешагиванием предметов; с поворотом на носках и одной ноге; на 180 градусов; с переносом предметов; приседание и переход в упор присев, стоя на колене. Игра: «Метко в цель», «Вызов номеров».	2	1
	45	18.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
Итого по разделу:						9	
4. Л Ы	46	22.12.		Спортивный зал	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;	1	

Ж Н Ы Е Г О Н К И					требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов по имени».		
	47,48	24.12. 25.12.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря. Прохождение дистанции скользящим шагом.	2	
	49-52	29.12,12,14, 15.01.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками; одновременному бесшажному; одновременному одношажному. Прохождение дистанции изученными способами без палок и с палками.	4	
	53-57	19,21,22,26, 28.01.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами.	5	
	58-62	29.01,04. 05,09,11.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением	5	1

					подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.		
	63	12.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала. Эстафеты, пятнашки.	1	
	64,65 66	16,18,19.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2- 2,5 километров.	3	3
Итого по разделу:						21	
Основы знаний по физической культуре.	67,68	20,25.02.		Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр. Подвижные игры.	2	
5 . П О Д В И Ж	69	26.02.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки».	1	
	70	02.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	

Н Ы Е С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы					Игровой урок: «Снайперы», «Вызов по имени».		
	71,72	04.03.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге, в медленном беге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	2	
		05.03.					
	73	09.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	74	11.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	1	
	75	12.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	1	
	76	16.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Ручной мяч», «Вызов по имени», «Вызов номеров»	1	
	77,78	18.03.19.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в беге. Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	2	3
	79	23.03		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок:	1	

					«Веселые старты».		
	80,81	01.04 02.04		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
	82	06.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Снайперы», «Гонка мячей»	1	1
Итого по разделу:						14	
6. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	83	08.04.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Снайперы», «Пустое место».	1	
	84	09.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	1	
	85	13.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	86	15.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	1	1
	87	16.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжки в длину с места, многоскоки.	1	1

					Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.		
88	20.04.		Спортивный зал		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	
					Игровой урок: «Третий лишний», « Воробьи-вороны», «Запрещенное движение»		
89	22.04.		Спортивный зал		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	1
					Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания. Игры: «Снайперы», «Гонка мячей».		
90-92	23.04. 27.04. 29.04.		Стадион		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	3	1
					Высокий старт, бег 30м,60м. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.		
93,94	30.04. 04.05.		Стадион		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	2	1
					Высокий старт, бег на средние дистанции 350м. Игры: футбол, «Мечта».		
95,96	06.05. 07.05.		Стадион		ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	2	1
					Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, выбивалы.		

	97-101	11.05. 13.05. 14.05. 18.05. 20.05		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель, на дальность. Игры: футбол, выбивалы.	5	1
Итого по разделу:						19	
Основы знаний по физической культуре	102	21.05.		Класс	Итоговая проверочная работа.	1	
Итого по разделу:						1	

«ТБ» - техника безопасности, «ОРУ» - общие развивающие упражнения.

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

«ТБ» - техника безопасности, «ОРУ» - общие развивающие упражнения.

Раздел	№ урока	Дата		Место проведения	Содержание урока	Количество часов	
		план	факт			всего	зачеты
1. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	1	01.09.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, «Снайперы».	1	
	2,3,4	03.09. 07.09. 08.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад. Высокий старт, 30м, 60м, эстафеты Игры: футбол, снайперы.	3	2
	5,6	10.09. 14.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 350м Игры: футбол, «Снайперы».	2	1
	7,8	15.09. 17.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость 1000м.	2	1

		.			Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта».		
	9	21.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: Эстафеты. Футбол, «Снайперы».		
	10,11	22.09. 24.09.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность Игры: «Снайперы», «Метко в цель».	2	1
		.					
	12	28.09.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
	13,14	29.09. 01.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Освоение техники многоскоков(тройной, пятерной) Игры с прыжками и осаливанием на одной, на двух ногах.	2	1
	15	05.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: Пятнашки с вырубками, вызов по имени, вызов номеров.	1	

	16,17	06.10. 08.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом.	2	1
Итого по разделу:						16	
2. П О Д В И Ж Н Ы Е С П О Р Т И В Н Ы Е И Г	18	12.10.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «снайперы»	1	
	19,20	13.10. 15.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры: «Гонка мячей», «Вызов по имени».	1	
	21	17.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
	22,23	19.10. 20.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча, «Передал-садись», «Вызов по имени», «Гонка мячей».	2	
	24	22.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок:	1	

Р Ы					«Снайперы», «Ручной мяч».		
	25,26	26.10. 27.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям. «Снайперы»	2	
	27	29.10.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
Итого по разделу:						11	
З. Г И М Н А С Т И К А	28	09.11.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики. Бег , ОРУ, строевые упражнения: Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги, передвижение по диагонали, «змейкой»; рапорт учителю; повороты кругом; расчет по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игра: «Снайперы».	1	
	29	10.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра: «Снайперы».	1	

30	12.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Третий лишний», « День-ночь», «Запрещенное движение»	1	
31,32	16.11. 17.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям Отжимания, подтягивания. Игры: «Мяч в стену», «Пустое место».	2	1,1
33	19.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
34	23.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, ТИСА, строевые упражнения Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игры: «Мяч среднему», «Удочка», «Запрещенное движение».	1	1
35	24.11.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. Игра: «Командные пятнашки».	1	1

	36	26.11.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Воробьи-вороны», «Снайперы».	1	
Итого по разделу:						9	
Г И М Н А С Т И К А	37,38	30.11. 01.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, прыжки со скакалкой. Игра: «Снайперы», «Кто ушел?».	2	1
	39	03.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	40	07.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед. 4 класс- кувырок назад. Игра: «День-ночь», «Сова».	1	1
	41	08.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; комбинации из изученных элементов. Игра: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Сова».	1	

	42	10.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Гонка мячей», «Передал-садись», «Удочка».	1	
	43,44	14.12. 15.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке; с перешагиванием предметов; с поворотом на носках и одной ноге; на 180 градусов; с переносом предметов; приседание и переход в упор присев, стоя на колене. Игра: «Метко в цель», «Вызов номеров».	2	1
	45	17.12.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
Итого по разделу:						9	
4. Л Ы Ж Н Ы Е	46	21.12.		Спортивный зал	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения, ТИСА. Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов по имени».	1	

Г О Н К И	47,48	22.12.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря. Прохождение дистанции скользящим шагом.	2	
		24.12.					
	49-52	28.29.11,12, 01		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками; одновременному бесшажному; одновременному одношажному. Прохождение дистанции изученными способами без палок и с палками.	4	
	53-57	14,18,19,21, 25.01.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами.	5	
	58- 62	26.28.01,01, 02,04.02		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.	5	1
	63	08.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения.	1	

					Закрепление изученного материала. Эстафеты, пятнашки.		
	64,65 66	09,11,15.02.		Стадион	ТБ, строевые упражнения. Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2- 2,5 километров.	3	3
Итого по разделу:						21	
Основы знаний по физической культуре.	67,68	16.02. 18.02.		Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр. Подвижные игры.	2	
5 . П О Д В И Ж Н Ы Е С	69	20.02.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки».	1	
	70	24.02.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Снайперы», «Вызов по имени».	1	
	71,72	01.03.		Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди,	2	

П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы		02.03			одной рукой, ведение мяча в шаге, в медленном беге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.		
	73	04.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	74	09.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	1	
	75	11.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	1	
	76	15.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Ручной мяч», «Вызов по имени», «Вызов номеров»	1	
	77,78	16.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в беге. Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	2	3
		18.03.					
	79	22.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	80,81	23.03.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
		01.04					

	82	05.04		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Снайперы», «Гонка мячей»	1	1
Итого по разделу:						14	
6. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	83	06.04		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Снайперы», «Пустое место».	1	
	84	08.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	1	
	85	12.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	86	13.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	1	1
	87	15.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжки в длину с места, многоскоки. Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	1	1
	88	19.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Третий лишний», « Воробьи-вороны», «Запрещенное движение»	1	
	89	20.04.		Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям.	1	1

					Подтягивания, отжимания. Игры: «Снайперы», «Гонка мячей».		
	90-92	22.04. 26.04. 27.04.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м,60м. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.	3	1
	93,94	29.04 04.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 350м. Игры: футбол, «Мечта».	2	1
	95,96	06.05. 10.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, выбивалы.	2	1
	97-101	11.05. 13.05. 17.05. 18.05. 20.05.		Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель, на дальность. Игры: футбол, выбивалы.	5	1
Итого по разделу:						19	
Основы знаний по	102	24.05.		Класс	Итоговая проверочная работа.	1	

физиче ской культур е							
Итого по разделу:							1

