

**Комитет администрации Усть-Кламманского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобурановская средняя общеобразовательная школа»
Усть-Калманского района Алтайского края**

Рассмотрена
на заседании методического Совета
Протокол № 2
от « 01 » 10 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Новобурановская СОШ»:
Н.П. Сорокина
Приказ № 158 от « 04 » 10 2019г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов
начального общего образования
на 2019–2020 учебный год
образовательная область «Физическая культура»

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» для 1-4 классов.

Под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевич. «Просвещение» 2012 г.

Составитель: Гордяскина Г.А., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы «Физическая культура» для 1-4 классов. (автор Лях В.И., Зданевич А.А.- Москва «Просвещение» 2012 г.), учебного плана учреждения на 2019-2020 учебный год (приказ от 26.08.2019, № 126), Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (в соответствии с требованиями ФГОС) МБОУ «Новобурановская СОШ» (в новой редакции) (приказ от 11.05.2016 №73), основной образовательной программы начального общего образования (31.07.2019, № 117), Положения о критериях и нормах оценок по учебным предметам в МБОУ «Новобурановская СОШ» (приказ от 11.05.2016 г №73), Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ «Новобурановская СОШ» (приказ от 29.09.2015г №120)

Место учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 часов, из них в I классе 99 часов II-IV классах, по 102 ч. ежегодно.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

Формы, методы, средства оценки образовательных результатов обучающихся

Успешность усвоения учебного материала в школе и дома зависит не только от четкого планирования заданий, но и от своевременного и систематического контроля. На практике используются следующие виды контроля:

Текущий контроль –

(стр. 137- методические рекомендации 1-4 класс. В.И. Лях).

Учет пройденного материала и успеваемости учащихся.

Устный опрос.

Тематический контроль –

Зачет по видам деятельности

Тестирование уровня знаний

Тестирование уровня физического развития.

Промежуточная аттестация –

Сдача нормативов (стр.90- методические рекомендации 1-4 класс В.И. Лях).

Тестирование уровня знаний, умений, уровня развития физических способностей

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках..

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Практическая часть.

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

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

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

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

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

Учебные нормативы оцениваются в соответствии с программными и региональными требованиями.

Теоретическая часть

Отметка «5» выставляется при условии, если учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные положения, сделал обоснованный вывод.

Отметка «4» выставляется при условии, если учащийся (не допуская ошибок) правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий, теоретических положений, правовых и моральных норм. Примеры, приведенные учеником, воспроизводили материал учебников. На заданные экзаменаторами уточняющие вопросы ответил правильно.

Отметка «3» выставляется при условии, если учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения темы, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.

Отметка «2» выставляется при условии, если учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

**Контрольные мероприятия и количество часов на них:
2 класс.**

п/№ урока	Наименование разделов и тем
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 8 часов
1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
2	Стойка на лопатках.
3	Лазанье по наклонной скамейке
4	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа
6	Комбинация из освоенных элементов.
7	Мост из положения лежа на спине.
8	Стойка на лопатках.
	Способы физкультурной деятельности 1 час
9	Бег, ходьба, прыжки, метание
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 4 часа
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».
11	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру,
12	Игра: «Мяч соседу».
13	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2 часа
14	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.
15	Ведение мяча на месте и в движении.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 6 часов
16	Бег на 30м с высокого старта
17	Челночный бег 3х10 м
18	Наклон вперед из положения сед на полу
19	Подвижная игра «Круг-кружочек».
20	Бег на 500 м в умеренном темпе.
21	Бег 1000 м без учета времени.

**Контрольные мероприятия и количество часов на них:
3 класс.**

п/№ урока	Наименование разделов и тем
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 5 часов
1	30м
2	Многоскоки.
3	Метание мяча на дальность
4	Развитие скоростных способностей на 60м.
5	Челночный бег 3х10 м. «Рыбаки и рыбки»
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 3 часа
6	Ведение мяча с изменением направления
7	Игра «Подвижная цель».
8	Броски в кольцо двумя руками снизу
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 8 часов
9	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
10	Стойка на лопатках.
11	Лазанье по наклонной скамейке
12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
13	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа
14	Комбинация из освоенных элементов.
15	Мост из положения лежа на спине.
16	Стойка на лопатках.
	Способы физической культуры деятельности 1 час
17	Бег, ходьба, прыжки, метание
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 4 часа
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».
19	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру,
20	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».
21	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2 часа
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.
23	Ведение мяча на месте и в движении.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 7 часов
24	Бег на 30м с высокого старта
25	Челночный бег 3х10 м
26	Наклон вперед из положения сед на полу
27	Подвижная игра «Круг-кружочек».
28	Бег на 500 м в умеренном темпе.
29	Бег 1500 м без учета времени.
30	Эстафетный бег 4х100м

**Контрольные мероприятия и количество часов на них:
4 класс**

п/№ урока	Наименование разделов и тем
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 6 часов
1	Строевые упражнения.
2	Бег с максимальной скоростью на 60 м.
3	30м.
4	Многоскоки.
5	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
6	Метание мяча на дальность.
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 4 часа
7	Ведение мяча с изменением направления
8	Игра «Подвижная цель».
9	Броски в кольцо двумя руками снизу
10	Подъем туловища из положения лежа.
	Знания о физической культуре 1 час
11	Органы чувства
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 9 часов
12	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
13	Стойка на лопатках.
14	«Мост» из положения лежа на спине.
15	Акробатическая комбинация.
16	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
17	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа
18	Комбинация из освоенных элементов.
19	Мост с переворотом из положения лежа на спине.
20	Стойка на лопатках.
	Способы физкультурной деятельности 1 час
21	Бодрость, грация, координация
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 6 часов
22	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.
24	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру,
25	Подтягивание
26	Прыжки в длину с места
27	Игра «Школа мяча»
28	Способы физкультурной деятельности 1 час
29	Твои физические способности
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 7 часов
30	Бег на 30м с высокого старта
31	Челночный бег 3х10 м
32	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.
33	Бег 30 м.
34	Бег на 500 м в умеренном темпе.
35	Бег 1500 м без учета времени.
36	Эстафеты с передачей заданного предмета

Содержание курса «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не

урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

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

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

План-график распределения учебного материала

Для 1-4классов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Классы			
		1	2	3	4
1	Базовая часть				
	Знания о физической культуре Физическая культура	В процессе уроков			
	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
	Подвижные и спортивные игры	28	28	28	28
	Гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20
	Лёгкая атлетика	20	20	20	20
	Лыжные гонки	18	18	18	18
	Итого	86	86	86	86
2	Вариативная часть				
	Подвижные и спортивные игры	6	7	7	7
	Лёгкая атлетика	5	7	7	7
	Итого	11	14	14	14
	Всего	99	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Знать и понимать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о причинах травматизма на уроках физической культурой и правилах его предупреждения;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п		Дата проведения	Тема урока	Примечание
Легкая атлетика 10 часов				
1	1		Техника безопасности во время занятий физической культурой	
2	2		Повороты направо, налево, переступанием.	
3	3		Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	
4	4		Бег по пересеченной местности и с изменением направления и скорости	
5	5		Метание мяча на дальность. п/и «Пятнашки»	
6	6		Метание мяча на дальность. <i>Личная гигиена</i>	
7	7		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	
8	8		Подтягивание на перекладине. Игра «Охотники и утки»	
9	9		Бег по пересеченной местности и с изменением направления и скорости	
10	10		Метание мяча на дальность.	
Подвижные и спортивные игры 17 часов				
11	1		Техника безопасности во время занятий играми	
12	2		Подвижная игра «Быстро встать в строй»	
13	3		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	
14	4		Передача и ловля мяча на месте в парах.	
15	5		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.	
16	6		Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	
17	7		Построение в две шеренги по расчету.	
18	8		Основная стойка и передвижения баскетболиста..	
19	9		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	

20	10		Урок-игра. <i>Проверь свою осанку</i>	
21	11		Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	
22	12		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	
23	13		Ведение мяча стоя на месте.	
24	14		Урок-игра. <i>Современные Олимпийские игры</i>	
25	15		«Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	
26	16		п/и «Мяч в корзину»	
27	17		Ведение мяча на месте	
			Гимнастика с элементами акробатики 20 часов	
28	1		Правила поведения в гимнастическом зале.	
29	2		Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	
30	3		Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	
31	4		Упражнения на гимнастической лестнице <i>Режим дня</i>	
32	5		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо	
33	6		Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	
34	7		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке..	
35	8		Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	
36	9		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	
37	10		ОРУ с малыми мячами	
38	11		ОРУ с гимнастической палкой.	
39	12		Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	
40	13		Кувырок вперед из упора присев.	
41	14		Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	
42	15		Лазанье по канату. <i>Самоконтроль.</i>	
43	16		ОРУ с гимнастической палкой..	
44	17		ОРУ со скакалкой. «Мост» лежа на спине (со страховкой).	
45	18		Гимнастическая полоса препятствий	

46	19		Полоса препятствий. <i>Твой спортивный уголок</i>	
47	20		Перестроения в три шеренги.	
			Лыжная подготовка 18 часов	
48	1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
49	2		Передвижения на лыжах ступающим шагом	
50	3		Передвижения на лыжах скользящим шагом	
51	4		Техника скользящего шага (без палок)	
52	5		Техника скользящего шага (без палок)	
53	6		Скольжение без палок на тренировочной круге	
54	7		Спуск с горки, подъем «лесенкой» в гору	
55	8		Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.	
56	9		Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.	
57	10		Совершенствование техники скольжения с палками	
58	11		Круговая эстафета с этапом до 100м.	
59	12		Дистанция в среднем темпе до 1000м.	
60	13		Подъем и спуск со склонов.	
61	14		Игра «Кто самый быстрый?» <i>Вода и питьевого режим</i>	
62	15		Техника подъема ступающим шагом	
63	16		Совершенствование техники скольжения без палок	
64	17		Игра «Кто самый быстрый?»	
65	18		Игры на лыжах	
			Подвижные и спортивные игры 18 часов	
66	1		Подвижные игры с мячом : « кто дальше бросит»	
67	2		Ведение мяча с изменением направления	
68	3		Передача мяча в движении, «охотники и утки».	
69	4		Ловля и передача мяча на месте в парах.	

70	5	Ловля и передача на месте и с шага.	
71	6	Игры с ловлей , передачей , ведем мяча.	
72	7	Игры с ловлей , передачей , ведением мяча	
73	8	Передача мяча в парах	
74	9	ОРУ. Ловля и передача мяча. <i>Бодрость, грация, координация</i>	
75	10	ОРУ. Передача мяча в парах.	
76	11	ОРУ. Броски мяча. <i>Скелет</i>	
77	12	Игра «Мяч в корзину». <i>Упражнения для улучшения осанки</i>	
78	13	Броски мяча с места, с шага. <i>Самоконтроль</i>	
79	14	Броски в кольцо с места. Эстафеты.	
80	15	Подвижные игры «мяч соседу»	
81	16	Подвижные игры «волна». <i>Осанка</i>	
82	17	Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами.	
		Физическое совершенствование 2 часа	
83	1	К.У. для развития основных физических качеств	
84	2	К.У. для утренней зарядки	
		Легкая атлетика 15 часов	
85	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.	
86	2	Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	
87	3	Многоскоки с ноги на ногу. <i>Первая помощь при травмах</i>	
88	4	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.	
89	5	Прыжки в длину с разбега	
90	6	«Попрыгунчики-воробушки»	
91	7	Бег 30 м. п/и «Космонавты»	
92	8	Эстафеты с мячами. <i>Бег, ходьба, прыжки, метание</i>	
93	9	Подвижные игры с бегом «Пятнашки», «Два Мороза».	
94	10	Шестиминутный бег. <i>Играем все!</i>	

95	11		Низкий старт и стартовый разгон	
96	12		Передача эстафетной палочки	
97	13		Эстафета 4x100м. <i>Твои физические возможности</i>	
98	14		Метание малого мяча с места на дальность	
99	15		Метание малого мяча с разбега.	
			Итого 99 часов	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс.

П/№	№ урока	Дата проведения	Наименование разделов и тем	Примечания
			Легкая атлетика 12 часов	
1	1		Прыжок в длину с места. <i>Когда и как возникли физическая культура и спорт</i>	
2	2		Метание мяча на дальность. <i>Твой организм.</i>	
3	3		Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Бег по прямой 20-40 м.	
4	4		Метание мяча на дальность. п/и «Пятнашки»	
5	5		Прыжок в длину с места	
6	6		Бег 30м. п/и «К своим флажкам».	
7	7		Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча	
8	8		Метание мяча на дальность. Подтягивания на перекладине.	
9	9		Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры	
10	10		Метание мяча на дальность.	
11	11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	
12	12		Игра «К своим флажкам». Челночный бег 3х10 м	
			Подвижные и спортивные игры 13 часов	
13	1		Техника безопасности во время занятий играми.	
14	2		Подвижная игра «Быстро встать в строй»	
15	3		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	
16	4		Передача и ловля мяча на месте в парах.	
17	5		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.	
18	6		Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	
19	7		Ловля и передача мяча в движении.	
20	8		Основная стойка и передвижения баскетболиста.	
21	9		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием шнура.	

22	10		Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	
23	11		Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	
24	12		«Играй, играй мяч не теряй»	
25	13		Школа мяча	
			Гимнастика с основами акробатики 20 часов	
26	1		Правила поведения в гимнастическом зале. Игра на внимание	
27	2		Счет по три и перестроение в три шеренги.	
28	3		Упражнения на гимнастической лестнице	
29	4		Лазанье по гимнастической лестнице .Прыжки через скакалку.	
30	5		Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	
31	6		Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки	
32	7		Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	
33	8		Лазанье по канату произвольным способом.	
34	9		ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	
35	10		ОРУ с гимнастической палкой.	
36	11		Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	
37	12		Кувырок вперед из упора присев.	
38	13		Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	
39	14		Лазанье по канату.	
40	15		Кувырок вперед. <i>Сердце и кровеносные сосуды</i>	
41	16		«Мост» лежа на спине (со страховкой).	
42	17		ОРУ со скакалкой. <i>Роль осанки в жизни человека</i>	
43	18		ОРУ с гимнастической палкой	
44	19		Полоса препятствий	
45	20		п/и «Воробьи -вороны»	
			Лыжная подготовка 18 часов	
46	1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Все на лыжи</i>	

47	2		Передвижения на лыжах ступающим шагом	
48	3		Передвижения на лыжах скользящим шагом	
49	4		Техника скользящего шага	
50	5		Техника скользящего шага	
51	6		Скольжение без палок на тренировочной круге	
52	7		Спуск с горки, подъем «лесенкой» в гору	
53	8		Техника м подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.	
54	9		Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.	
55	10		Совершенствование техники скольжения с палками	
56	11		Круговая эстафета с этапом до 100м.	
57	12		Дистанция в среднем темпе до 1000м.	
58	13		Подъем и спуск со склонов. <i>Первая помощь при травмах</i>	
59	14		Игра «Кто самый быстрый?»	
60	15		Совершенствование техники скольжения без палок	
61	16		Подъем «лесенкой» <i>Закаливание.</i>	
62	17		Игра «Кто самый быстрый?» <i>Бег, ходьба, прыжки, метание</i>	
63	18		Подъем и спуск со склонов	
			Подвижные и спортивные игры 22 часа	
64	1		Игра «Школа мяча»	
65	2		Броски мяча снизу в кольцо	
66	3		Встречная эстафета. <i>Органы пищеварения</i>	
67	4		Круговая эстафета	
68	5		Эстафеты с передачей палочки	
69	6		Ведение мяча в шаге и беге	
70	7		Урок-игра. Подвижные игры	
71	8		«Рыбаки и рыбки», «невод»	

72	9		Урок-игра в пионербол	
73	10		Урок-игра. <i>Самоконтроль</i>	
74	11		«Охотник и утки», « Воробьи и ворона».	
75	12		П/ и «К своим флажкам».	
76	13		П/и «Так и так».	
77	14		Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	
78	15		Урок-игра. <i>Бодрость, грация, координация</i>	
79	216		«Рыбаки и рыбки», «невод»	
80	317		Урок-игра в пионербол	
81	418		Подвижные игры. <i>Личная гигиена</i>	
82	19		Подвижные игры	
83	20		« У медведя во бору», «Два мороза»	
84	21		«Воробьи вороны» <i>Первая помощь при травмах</i>	
85	22		«Охотники и утки» <i>Твои физические способности</i>	
			Легкая атлетика 15 часов	
86	1		Низкий старт и стартовый разгон.	
87	2		Старт с опорой на одну руку.	
88	3		Высокий старт и разбег на 15 м.	
89	4		Прыжки в длину с разбега	
90	5		Прыжки в длину с разбега.	
91	6		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»	
92	7		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»	
93	8		Поднимание туловища из положения лежа на спине	
94	9		Эстафетный бег с передачей палочки	
95	10		«Охотник и утки», « Воробьи и ворона».	
96	11		П/ и «К своим флажкам».	
97	12		П/и «Так и так».	

98	13		Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	
99	14		Игра «Быстро и точно».	
100	15		Игра «Мяч водящему».	
			Физическое совершенствование 2 часа	
101	1		Комплекс упражнений для развития гибкости	
102	2		Комплекс упражнений для развития выносливости	
			Всего 102 часа	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс.

п/№	№ ур ок а	Дата проведения	Наименование разделов и тем	Примечания
			Легкая атлетика 13 часов	
1	1		<i>Современные Олимпийские игры.</i> Игра «Смена сторон».	
2	2		<i>Скелет. Мышцы.</i> Игра «Зайцы в огороде».	
3	3		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег 3 мин.	
4	4		Бег с максимальной скоростью на 60 м.	
5	5		<i>30м. Бег, ходьба, прыжки, метание</i>	
6	6		Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	
7	7		Многоскоки. Игра «Смена сторон».	
8	8		Правила соревнований в беге, прыжках.	
9	9		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
10	10		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	
11	11		Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	
12	12		Развитие скоростных способностей на 60м.	
13	13		Челночный бег 3x10 м. «Рыбаки и рыбки»	
			Подвижные и спортивные игры 16 часов	
14	1		Техника безопасности во время занятий играми.	
15	2		Ведение мяча на месте и в движении.	
16	3		Ведение мяча с изменением направления	
17	4		Ловля и передача мяча на месте и в движении	
18	5		Игра «Подвижная цель». <i>Первая помощь при травмах</i>	
19	6		Броски в кольцо двумя руками снизу	
20	7		Броски в кольцо двумя руками снизу	

21	8	Игра «Быстро и точно». <i>Играем все!</i>	
22	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча	
23	10	Игра с ведением мяча. <i>Самоконтроль</i>	
24	11	Подъем туловища из положения лежа.	
25	12	Передача мяча в парах на месте	
26	13	Передача мяча в парах в движении	
27	14	Учебная игра в баскетбол	
28	15	Учебная игра в баскетбол	
29	16	Учебная игра в пионербол	
		Гимнастика с элементами акробатики 20 часов	
30	1	Правила поведения в гимнастическом зале. <i>Органы чувств</i>	
31	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
32	3	Лазанье по канату. <i>Осанка.</i>	
33	4	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	
34	5	Лазанье по наклонной скамейке	
35	6	«Мост» из положения лежа на спине.	
36	7	Упражнения в вися стоя и лежа.	
37	8	Передвижения по диагонали, змейкой.	
38	9	Акробатическая комбинация. <i>Бодрость, грация, координация</i>	
39	10	Упражнения в вися стоя и лежа.	
40	11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
41	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	
42	13	Упражнения на гимнастической стенке.	
43	14	Комбинация из освоенных элементов.	
44	15	Мост. 2-3 кувырка вперед	
45	16	Мост из положения лежа на спине.	
46	17	Стойка на лопатках.	
47	18	Перестроение из двух шеренг в два круга.	

48	19		Упражнения для укрепления мышц живота и спины	
49	20		Упражнения со скакалкой	
			Лыжная подготовка 18 часов	
50	1		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	
51	2		Подъем «лесенкой» <i>Все на лыжи</i>	
52	3		Спуски в высокой и низкой стойках	
53	4		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	
54	5		Попеременный двухшажный ход	
55	6		Спуски с пологих склонов	
56	7		Торможение плугом и упором	
57	8		Повороты переступанием в движении	
58	9		Подъем «елочкой». <i>Техника ума и характера</i>	
59	10		Прохождение дистанции до 2,5 км.	
60	11		Подъем «елочкой» и «лесенкой»	
61	12		Эстафеты с этапом до 100м	
62	13		Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	
63	14		Подъем и спуски под уклон	
64	15		Торможение плугом и упором	
65	16		Повороты переступанием в движении	
66	17		Игра «Самый быстрый»	
67	18		Игра «снежный десант»	
			Подвижные и спортивные игры 19 часов	
68	1		Передача мяча в парах на месте	
69	2		Передача мяча в парах в движении	
70	3		Передача мяча в парах через сетку	
71	4		Подача мяча через сетку способом «крюк»	
72	5		Прямая подача мяча через сетку	
73	6		Подача мяча через сетку способом «крюк»	

74	7	Игра в пионербол по упрощенным правилам	
75	8	Игра в пионербол	
76	9	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	
77	10	Перемещения в шаге и беге. «Мяч водящему».	
78	11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди;	
79	12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	
80	13	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру,	
81	14	«Передал -садись».	
82	15	Ловля мяча двумя руками с отскоком от пола	
83	16	Игра с ведением мяча. <i>Мозг и нервная система</i>	
84	17	Ведение мяча на месте и в движении.	
85	18	Игра «Быстро и точно». <i>Пища и питательные вещества</i>	
86	19	Учебная игра в баскетбол	
		Легкая атлетика 14 часов	
87	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.	
88	2	Бег на 30м с высокого старта. <i>Жизненно важное умение</i>	
89	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	
90	4	Челночный бег 3х10 м «Рыбак и рыбка»	
91	5	Наклон вперед из положения сед на полу	
92	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.	
93	7	Бег 30 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	
94	8	Подвижная игра «Круг-кружочек».	
95	9	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	
96	10	Бег 1500 м без учета времени.	
97	11	Игры «Охотники и утки», « Воробьи и ворона».	
98	12	Эстафетный бег 4х100м. <i>Твои физические способности</i>	
99	13	Игра «Попрыгунчики-воробушки».	
100	14	Игры «Охотники и утки», « Воробьи и ворона».	

			Физическое совершенствование 2 часа	
101	1		Комплекс упражнений для развития силы	
102	2		Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	
			Итого 102 часа	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4класс.

п/№	№урока	Датапроведения	Наименование разделов и тем	Примечания
			Легкая атлетика 13 часов	
1	1		<i>Современные Олимпийские игры.</i> Игра «Смена сторон».	
2	2		<i>Что такое физическая культура.</i> Игра «Зайцы в огороде».	
3	3		Т.Б. во время занятий физической культурой. Медленный бег 3 мин.	
4	4		Строевые упражнения. Бег 3 мин.	
5	5		Высокий старт с последующим ускорением.	
6	6		Бег с максимальной скоростью на 60 м.	
7	7		30м. Игра «Смена сторон».	
8	8		Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	
9	9		Многоскоки.	
10	10		Правила соревнований в беге, прыжках	
11	11		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
12	12		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	
13	13		Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	
			Подвижные и спортивные игры 15 часов	
14	1		Техника безопасности во время занятий играми. <i>Играем все!</i>	
15	2		Ведение мяча на месте и в движении.	
16	3		Ведение мяча с изменением направления	
17	4		Ловля и передача мяча на месте и в движении	
18	5		Игра «Подвижная цель». <i>Жизненно важное умение</i>	
19	6		Броски в кольцо двумя руками снизу	
20	7		Броски в кольцо двумя руками снизу	

21	8	Игра «Быстро и точно». <i>Твои физические способности</i>	
22	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча	
23	10	Игра с ведением мяча.	
24	11	Подъем туловища из положения лежа.	
25	12	Игра «Мяч водящему».	
26	13	Броски и ловля мяча от груди	
27	14	Учебная игра в баскетбол	
28	15	Учебная игра в пионербол	
		Гимнастика с элементами акробатики 20 часов	
29	1	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Игра «Быстро и точно».	
30	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
31	3	Лазанье по канату. <i>Органы дыхания</i>	
32	4	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	
33	5	Лазанье по наклонной скамейке	
34	6	«Мост» из положения лежа на спине.	
35	7	Упражнения в вися стоя и лежа.	
36	8	Передвижения по диагонали, змейкой.	
37	9	Акробатическая комбинация. <i>Вода и питьевой режим.</i>	
38	10	Упражнения в вися стоя и лежа.	
39	11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
40	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	
41	13	Упражнения на гимнастической стенке.	
42	14	Комбинация из освоенных элементов.	
43	15	Мост. 2-3 кувырка вперед	
44	16	Мост из положения лежа на спине.	
45	17	Стойка на лопатках. <i>Техника ума и характера</i>	
46	18	Перестроение из двух шеренг в два круга.	
47	19	Лазание по наклонной скамье. <i>Самоконтроль</i>	

48	20	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне	
		Подвижные и спортивные игры 7 часов	
49	1	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками	
50	2	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге	
51	3	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	
52	4	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	
53	5	Учебная игра в баскетбол	
54	6	Учебная игра в пионербол	
55	7	Подвижные игры с мячом	
		Лыжная подготовка 18 часов	
56	1	Т.Б.на занятиях лыжной подготовки.	
57	2	Попеременный двухшажный ход без палок и спалками	
58	3	Подъем «лесенкой». <i>Все на лыжи</i>	
59	4	Спуски в высокой и низкой стойках	
60	5	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	
61	6	Попеременный двухшажный ход	
62	7	Спуски с пологих склонов. <i>Первая помощь при травмах</i>	
63	8	Торможение плугом и упором	
64	9	Повороты переступанием в движении	
65	10	Подъем «елочкой»	
66	11	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
67	12	Подъем «елочкой» и «лесенкой»	
68	13	Эстафеты с этапом до 100м	
69	14	Ступающий и скользящий шаг без палок	
70	15	Подъем и спуски под уклон	
71	16	Ступающий и скользящий шаг с палками	
72	17	Игра «Самый быстрый»	
73	18	Игра «Самый быстрый»	

Подвижные и спортивные игры 13 часов			
74	1		Передача мяча в парах на месте. <i>Прыжки, метание.</i>
75	2		Передача мяча в парах в движении
76	3		Передача мяча в парах через сетку
77	4		Подача мяча через сетку способом «крюк»
78	5		Прямая подача мяча через сетку
79	6		Подача мяча через сетку способом «крюк»
80	7		Игра в пионербол по упрощенным правилам
81	8		Игра в пионербол
82	9		Игра в пионербол
83	10		Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».
84	11		Эстафеты с ведением и передачей мяча
85	12		Развитие скоростных способностей во время подвижных игр
86	13		Игра «Школа мяча»
Легкая атлетика 14 часов			
87	1		Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.
88	2		Бег на 30м с высокого старта . <i>Бодрость, грация, координация</i>
89	3		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.
90	4		Челночный бег 3х10 м «Рыбак и рыбка»
91	5		Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.
92	6		Бег 30 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки».
93	7		Подвижная игра «Круг-кружочек».
94	8		Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».
95	9		Бег 1500 м без учета времени.
96	10		Встречная эстафета. <i>Упражнения для укрепления стоп ног.</i>
97	11		Эстафеты с передачей заданного предмета
98	12		Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».
99	13		Бег 1500 м без учета времени. <i>Органы чувств</i>

100	14		Игры «Охотник и утки», « Воробьи и ворона».	
			Физическое совершенствование 2 часа	
101	1		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	
102	2		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины	
			Итого 102 часа	

Учебная литература, используемая для реализации программы.

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012г
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014г

Лист корректировки

дата	Содержание корректировки	причина

