

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой начального общего образования

**Предметная область
«Физическая культура»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1 класса (срок реализации 1 год)</i>	2
2	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 2-4 классов (срок реализации 4 года)</i>	13

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе – 99ч, во 2 классе – 102ч, в 3 классе – 102ч, в 4 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен 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».

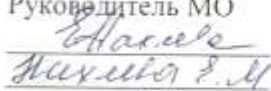
Рабочая программа рассчитана на 405ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Из них контрольных уроков
1	33	3	99	-
2	34	3	102	15

3	34	3	102	15
4	34	3	102	21

Согласно учебного плана на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. 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».

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хатар-Хадайская средняя общеобразовательная школа
им. Е.Х. Ехануровой**

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол № 1
От
«31» авг 2018г.

«Согласовано»
Зам. директора по
УВР

В.Д. Найманова
«31» авг 2018 г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ Хатар-Хадайская
СОШ
Д.Ю. Шабаева
«31» авг 2018 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса
уровень базового обучения**

**Учитель Онбоева Анастасия Викторовна
Первая квалификационная категория**

Хадай, 2018

Предметные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы»,

«Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», * Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Количество часов по программе	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	6	6	1
Гимнастика с элементами аэробики	36	34	8
Легкая атлетика	21	19	10
Подвижные игры	36	28	2
Общее количество часов	99	99	21

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Техника безопасности	1		
2	Строевые упражнения			
3	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря			
4	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»			
5	Бег 20 метров			
6	Прыжки на месте на двух ногах			
7	Прыжки с продвижением вперед и назад			
8	Прыжки с продвижением вперед и назад			

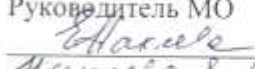
9		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега			
10		Техника челночного бега			
11		Техника челночного бега			
12		Закрепление техники челночного бега. Игра «Эстафета зверей»			
13		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов			
14		Обучение техники поворотов и прыжков с высоты			
15		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору			
16		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору			
17		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты			
18		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину			
19		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.			
20		Тестирование прыжка в длину с места.			
21		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.			
22		Тестирование виса на время.			
23		Стихотворное сопровождение на уроках.			
24		Стихотворное сопровождение на уроках			
25		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.			
26		Ловля и броски мяча в парах.			
27		Подвижная игра «Осада города».			
28		Индивидуальная работа с мячом.			
29		Индивидуальная работа с мячом			
30		Школа укрощения мяча.			
31		Школа укрощения мяча			
32		Подвижная игра «Ночная охота».			
33		Подвижная игра «Ночная охота»			
34		Глаза закрывай – упражнение начинай.			
35		Подвижные игры.			
36		Подвижные игры			
37		Перекаты.			

38		Разновидности перекатов.			
39		Техника выполнения кувырка вперёд.			
40		Техника выполнения кувырка вперёд			
41		Кувырок вперед.			
42		Стойка на лопатках, «мост».			
43		Стойка на лопатках, «мост» (совершенствование)			
44		Стойка на голове.			
45		Лазанье по гимнастической стенке.			
46		Перелезание на гимнастической стенке.			
47		Висы на перекладине.			
48		Круговая тренировка.			
49		Прыжки со скакалкой.			
50		Прыжки в скакалку.			
51		Круговая тренировка.			
52		Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.			
53		Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.			
54		Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.			
55		Вращение обруча.			
56		Обруч — учимся им управлять.			
57		Круговая тренировка.			
58		Круговая тренировка			
59		Лазанье по канату			
60		Подвижная игра «Белочка - защитница»			
61		Прохождение полосы препятствий.			
62		Прохождение усложненной полосы препятствий			
63		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.			
64		Прыжок в высоту с прямого разбега			

65		Прыжок в высоту спиной вперед			
66		Прыжки в высоту.			
67		Броски и ловля мяча в парах.			
68		Броски и ловля мяча в парах			
69		Броски и ловля мяча в парах			
70		Ведение мяча.			
71		Ведение мяча в движении			
72		Ведение мяча в движении			
73		Эстафеты с мячом.			
74		Подвижные игры с мячом.			
75		Подвижные игры			
76		Броски мяча через волейбольную сетку			
77		Точность бросков мяча через волейбольную сетку			
78		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»			
79		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций			
80		Бросок набивного мяча от груди			
81		Бросок набивного мяча снизу.			
82		Подвижная игра «Точно в цель»			
83		Тестирование виса на время			
84		Тестирование наклона вперед из положения стоя			
85		Тестирование прыжка в длину с места.			
86		Тестирование подтягивания на низкой перекладине			
87		Тестирование подъема туловища за 30 с			
88		Техника метания на точность.			
89		Тестирование метания малого мяча на точность.			
90		Подвижные игры для зала			
91		Беговые упражнения			
92		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.			
93		Тестирование челночного бега 3х 10 м			

94		Тестирование метания мешочка на дальность.			
95		Командная подвижная игра «Хвостики»			
96		Русская народная подвижная игра «Горелки»			
97		Командные подвижные игры.			
98		Подвижные игры с мячом			
99		Подвижные игры.			

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хатар-Хадайская средняя общеобразовательная школа
им. Е.Х. Ехануровой**

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол № 1
От
«31» августа 2018г.

«Согласовано»
Зам. директора по
УВР

В.Д. Найманова
«31» августа 2018 г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ Хатар-Хадайская
СОШ
Д.Ю. Шабаетова
«31» августа 2018 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 2-4 классов
уровень базового обучения**

**Учитель Сахинов Великтон Васильевич
Высшая квалификационная категория**

Хадай, 2018

2 класс
Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

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

иметь представление:

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

уметь:

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

Тематическое планирование, 2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры.	30
2	Гимнастика с основами акробатики.	22
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.	22
4	Подвижные игры и лёгкая атлетика.	28
	Итого:	102

**Календарно-тематическое планирование по предмету
«Физическая культура», 2 класс**

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	История возникновения спортивных соревнований	1
3	История возникновения Олимпийских игр	1
4	Ходьба на носках и пятках.	1
5	Чередование ходьбы и бега.	1
6-7	Перешагивание через предметы.	2
8	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
9-10	Бег широким шагом.	2
11	Прыжок в длину с места.	1
12-13	Челночный бег 3х10 м.	2
14	Профилактика нарушений осанки.	1
15-16	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	2
17-18	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	2
19	Летние Олимпийские игры.	1
20-21	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	2
22	Прыжки через скакалку.	1
23-24	Броски набивного мяча от груди на дальность.	2
25-26	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	2
27-28	Преодоление препятствий.	2
29-30	Подвижные игры.	2
31	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
32	Физическое развитие человека.	1
33	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
34-35	Перекаты в сторону.	2
36-37	Кувырок вперёд.	2
38	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1
39-40	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	2
41	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)	1
42	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
43	Запрыгивание на горку матов.	1
44	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1
45-46	Вис лёжа на низкой перекладине.	2
47	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
48-49	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	2
50	Полоса препятствий.	1
51-52	Подвижные игры.	2
53	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1

54	Поворот переступанием вокруг пяток.	1
55	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
56-57	Передвижение скользящим шагом.	2
58-59	Спуск в основной стойке.	2
60-61	Спуск в низкой стойке.	2
62	Подъём в уклон скользящим шагом.	1
63	Подъём «Лесенкой».	1
64-65	Равномерное передвижение.	2
66	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1
67	Торможение падением.	1
68	Зимние Олимпийские игры.	1
69-70	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
71	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
72	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
73-74	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	2
75	Способы закаливания.	1
76-77	Ходьба противоходом.	2
78-80	Смыкание приставными шагами в шеренге.	2
81	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
82-83	Прыжки с высоты.	2
84-85	Прыжок в длину с разбега.	2
86	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
87-88	Прыжок в высоту с разбега.	2
89	Прыжки-многоскоки.	1
90-91	Метание теннисного мяча на дальность.	2
92-93	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	2
94-95	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от груди на дальность.	2
96-97	Бег на 30 м	2
98-99	Элементы спортивных игр.	2
100-101	Совершенствование элементов спортивных игр.	2
102	Подвижные игры и эстафеты.	2

3 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

Планируемые результаты

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.

Содержание учебного курса, 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.

Тематическое планирование, 3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 16 16 14
4	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	34
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура», 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1
2.	Ходьба и бег. Тестирование	1

3.	Мониторинг	1
4.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1
5.	Высокий старт. Учет	1
6.	Прыжки в длину с разбега	1
7.	Челночный бег. Учет	1
8.	Метание мяча с места в цель. Учет.	1
9.	Многоскоки	1
10.	Равномерный бег до 5 мин	1
11.	Техника безопасности во время занятий играми	1
12.	Ведение мяча на месте и в движении	1
13.	Ведение мяча с изменением направления	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
20.	Верхняя передача мяча над собой	1
21.	Нижняя передача мяча над собой	1
22.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
23.	Нижняя прямая подача	1
24.	Верхняя передача мяча в парах	1
25.	Нижняя передача мяча в парах	1
26.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
27.	Верхняя и нижняя передача в кругу	1
28.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
29.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
30.	Лазанье по канату	1
31.	Стойка на лопатках	1
32.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
33.	«Мост» из положения лежа на спине	1
34.	Упражнения в висе стоя и лежа	1
35.	Акробатическая комбинация	1
36.	Акробатическая комбинация Учет	1
37.	Лазанье по канату. Учет	1
38.	Упражнения в висе стоя и лежа	1
39.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
40.	Упражнения в висе на разновысоких брусьях	1
41.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
42.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет	1
43.	Упражнения на гимнастической стенке	1
44.	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1
45.	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет	1
46.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	1
47.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	1
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50.	Ступающий шаг без палок	1
51.	Ступающий шаг с палками	1
52.	Скользкий шаг без палок	1
53.	Скользкий шаг без палок Учет	1
54.	Скользкий шаг с палками Учет	1
55.	Повороты переступанием вокруг пяток	1
56.	Скользкий шаг с палками	1
57.	Повороты переступанием вокруг носков	1
58.	Подъем ступающим шагом	1

59.	Повороты переступанием Учет	1
60.	Спуски в высокой стойке	1
61.	Подъем «лесенкой» Учет	1
62.	Спуски в низкой стойке	1
63.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
65.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
66.	Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	1
67.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
68.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
69.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
70.	Повороты переступанием	1
71.	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет	1
72.	Попеременный двухшажный ход с палками	1
73.	Игры на лыжах	1
74.	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
75.	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
76.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
77.	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	1
78.	Игры на лыжах	1
79.	Техника безопасности во время занятий играми	1
80.	Ведение мяча на месте и в движении	1
81.	Ведение мяча с изменением направления	1
82.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
83.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	1
84.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
86.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
87.	Нижняя прямая подача. Учет.	1
88.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
89.	Учебная игра в «Пионербол»	1
90.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
91.	Учебная игра в «Пионербол»	1
92.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1
93.	Прыжки в высоту с разбега	1
94.	Прыжки в высоту с разбега	1
95.	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1
96.	Метание мяча на дальность	1
97.	Метание мяча на дальность Учет	1
98.	Прыжки в длину с разбега Учет	1
99.	Медленный бег до 5 мин	1
100.	Бег 1500 м без учета времени Учет	1
101.	Тестирование	1
102.	Мониторинг	1

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса физическая культура, 4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнения простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические 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.

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 со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. На освоение техники кроссового бега. Совершенствование равномерного, медленного бега до 4 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Ходьба и бег по пересеченной местности. Медленный бег в сочетании с ходьбой на дистанции. Бег в гору и под гору. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна превышать 2 км) Кроссовый бег на 1000 м.

На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). бег ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м).

На развитие общей выносливости. Подвижные игры. Эстафеты, подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Защита крепости», «Волк во рву», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Футбол на снегу».

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование, 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

1.2	Легкоатлетические упражнения	21
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	9
	Итого	102

**Календарно-тематическое планирование по предмету
«Физическая культура»,
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1	Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Информация о содержании комплекса утренней зарядки. Игра «Круговая эстафета».	1
2	ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 2 минут. Игра «Круговая эстафета».	1
3	Повторение. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с высокого старта до 20 м. Игры.	1
4	Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег до 3 минут. Игры.	1
5	ОРУ. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м. игра «Воробьи – вороны».	1
6	Учёт по прыжкам в длину с места. Медленный бег до 4 минут. Игра «Воробьи – вороны».	1
7	Обучение метанию малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут. Учёт прыжка в длину с разбега. Игра.	1
8	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Челночный бег 3*10 м. Игры.	1
9	Проверка на результат челночного бега 3*10 м. отработка техники подтягивания на перекладине. Игра «Воробьи – вороны».	1
10	Бег в медленном темпе до 5 минут. Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м.	1
11	Учёт выполнения наклонов вперёд, сидя на полу. Бег в медленном темпе до 5 минут.	1
12	Учёт результатов в метании мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1
13	Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Закрепление техники метания мяча в цель с дистанции 6 м. игра «Салки».	1
14	Отработка передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Игра «Салки».	1
15	Обучение выполнению упражнений с большими резиновыми мячами. Учёт результатов по подтягиванию на перекладине. Подвижные игры.	1
16	Повторение пройденного. Выполнение упражнений с большими мячами. Совершенствование передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1
17	Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Медленный бег до 6 минут (учёт). Игра «Белые медведи».	1
18	ОРУ. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами.	1

19	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры.	1
20	Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».	1
21	Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий.	1
22	Проверка на результат подтягивания на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета на лучшее ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1
23	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры.	1
24	Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом. Игра – эстафета с набивными мячами.	1
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке: противоходу и змейке. Игра с использованием гимнастических обручей.	1
26	Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.	1
27	Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.	1
28	Повторение строевых упражнений. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Обучение выполнению 2 – 3 кувырков вперёд слитно. Игры с гимнастическими обручами.	1
29	Совершенствование умения в лазании по канату произвольным способом. Обучение стойке на лопатках, прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно.	1
30	Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут	1
31	Обучению акробатическому упражнению: мосту из положения лёжа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Игра – эстафета с набивными мячами.	1
32	Закрепление умения выполнять мост. Повторение строевых упражнений. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1
33	Закрепление выполнения упражнений с гимнастической палкой. Повторение построения в две шеренги. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, моста. Игра – эстафета с преодолением препятствий.	1
34	Повторение расчёта на первый – второй. Проверка на оценку выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование упражнений в равновесии.	1
35	Повторение упражнений в перелезании через бревно, по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Совершенствование лазания по канату произвольным способом. Игра «Белые медведи».	1
36	Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком. Повторение акробатических упражнений.	1
37	Обучение простейшему соединению акробатических пройденных элементов. Игра – эстафета (сидя на скамейках) с набивными мячами 1 – 2 кг.	1
38	Совершенствование строевых упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1 кг. Медленный бег до 6 минут. Игры.	1

39	Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1
40	Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Преодоление полосы препятствий, включающий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки.	1
41	Повторение акробатических соединений. Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Подвижные игры.	1
42	Повторение строевых упражнений. Совершенствование умений в лазании по канату. Челночный бег 3*10 м. Учёт по подтягиванию на перекладине.	1
43	Совершенствование упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Игра с набивными мячами с бегом.	1
44	Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3*10 м. подвижные игры и различными предметами.	1
45	Совершенствование танцевальных упражнений: шагов галопа и польки. Преодоление полосы препятствий. Игра с включением упражнений по акробатике.	1
46	ОРУ на гибкость. Учёт по лазанию по канату. Совершенствование в игре выполнения акробатических упражнений.	1
47	Проведение теста на гибкость. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Игра с использованием обручей.	1
48	Повторение строевых упражнений, комплекса УТГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	1
49	Повторение строевых упражнений, комплекса УТГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	1
50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме, о дыхании при передвижении на дистанции. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции 1 км с переменной скоростью.	1
51	Совершенствование скользящего шага без палок. Техника ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	1
52	Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км.	1
53	Проведение учёта по технике выполнения скользящего шага без палок.	1
54	Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке, без палок. Прохождение дистанции 1 км без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1
55	Совершенствование умения в подъёмах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием.	1
56	Обучение торможению плугом со склона до 30 * без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1
57	Повторение с целью закрепления техники торможения плугом: в конце склона; в середине склона; после торможения в конце склона – повороты переступанием на малой скорости.	1
58	Прохождение с равномерной скоростью дистанции 1,5 км.	1
59	Обучение подъёму на склон лесенкой без палок и с палками. Совершенствование торможения плугом и поворотов в конце. Игра «Пройди в ворота».	1
60	Совершенствование общей выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
61	Учёт умений торможения плугом. Совершенствование техники и скорости подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	1
62	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1
63	Прохождение дистанции до 2 км.	1
64	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1

65	Прохождение дистанции до 2 км.	1
66	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1
67	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. прохождение дистанции до 2 км.	1
68	Контрольный забег на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Подведение итогов занятий на лыжах.	1
69	Правила поведения во время занятий в зале. Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий. Игра «День и ночь». Обучение прыжку в высоту с трёх шагов разбега под углом 20 – 40*	1
70	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Охотники и утки», с волейбольными мячами.	1
71	Совершенствование прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	1
72	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Совушка».	1
73	Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Подвижные игры.	1
74	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом 30 – 40*. Игра «Заяц без логова» (разучивание).	1
75	Проведение на оценку прыжков в высоту, оценивание двигательных действий: разбега в три шага, отталкивание удобной ногой, полёта согнув ноги и приземления на ноги. Игра «Заяц без логова».	1
76	ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом.	1
77	ОРУ с гимнастическими палками. Бег до 4 мин. Игра – эстафета с переноской предмета.	1
78	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Бег до 6 мин. Подвижные игры. Итоги 3 четверти.	1
79	Беседа о правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту. Совершенствование строевых упражнений, пройденных в 1 полугодии. Игра – эстафета с переноской предмета.	1
80	Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	1
81	Повторение комплекса УТГ. Совершенствование прыжка в высоту, согнув ногу через резинку с разбегом под углом к ней. Игра «Охотники и утки».	1
82	Совершенствование техники разбега с 3 – 5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30 - 40*. Игра - эстафета с мячом.	1
83	Обучение маху из-за спины через плечо при метании в цель. Игра – эстафета с обручами между двумя командами.	1
84	ОРУ с набивными мячами 1 – 2 кг в парах. Продолжение обучения прыжку в высоту. Определение толчковой ноги, распределение учеников на места разбега.	1
85	Обучение метанию в цель с места. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка в высоту.	1
86	Обучение положениям тела при высоком старте. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Игра «День и ночь».	1
87	Выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку. Совершенствование метания в цель с места.	1
88	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование метания в цель с места. Медленный бег до 2 мин.	1
89	Повторение техники высокого старта с пробежками до 10 м. Проверка на оценку метания в цель с места.	1
90	Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин. Игра «Воробьи – вороны».	1

91	Принятие на оценку техники высокого старта. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
92	Учёт по подтягиванию. Совершенствование упражнений со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок. Знакомство с игрой «Перестрелка».	1
93	Проверка умения вести баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	1
94	Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег до 3 мин. Ходьба. Учёт по бегу 3*10 м. закрепление правил игры «Перестрелка».	1
95	Упражнения в парах на сопротивление. Обучение метанию мяча с места в парах на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	1
96	Совершенствование метания мяча с места на дальность. Проведение соревнований по бегу на 30 м. Многоскоки по беговой дорожке.	1
97	Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки.	1
98	Повторение метания мяча на дальность и проведение учёта метания. Проведение бега в чередовании с ходьбой до 3 – 4 мин., отдых 1 – 1,5 мин.	1
99	Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.	1
100	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	1
101	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	1
102	Задание на лето. Итоги года.	1

Перечень учебно-методического обеспечения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2016
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2015.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2016.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2016.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2011.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2014г.
9. Ж. «Начальная школа»
10. Ж. «Начальная школа плюс до и после...»

Список литературы

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2016г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2015г.