

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с. Канаевка  
Ивантеевского района Саратовской области»

<p>Согласовано Заместитель директора по УВР МОУ «ООШ с. Канаевка» <i>Петр</i> Петряшова Е.В. «30 августа» 2018 г.</p>	<p>Утверждено Директор МОУ «ООШ с. Канаевка» Сангалова О.А. Приказ № 120 от «30 августа» 2018 г.</p>
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-4 КЛАССЫ  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Разработчик:

Федосеева Мария Рамиз-кызы,  
учитель физической культуры I квалификационной категории

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 1-4 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;  
- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2011.

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Целью учебной программы по физической культуре* - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

– 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность

компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса**

Программа рассчитана в I классе – 99 ч из расчета 3 ч в неделю, а со II по IV классы – по 102 ч из расчета 3 ч в неделю. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» - информационный компонент деятельности, «Способы двигательной деятельности» - операциональный компонент деятельности и «Физическое совершенствование» - процессуально - мотивационный компонент деятельности.

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

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

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

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Теория физической культуры».

**Раздел «Общеразвивающие упражнения»** предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх, фитнесе. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В **III классе** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола, фитнеса), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В **IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - это освоение целостных (соревновательных) комбинаций. По разделам «Футбол» и «Баскетбол» - игра по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Оказанию доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

### **Описание место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

В разделе "Тематическое планирование" излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

<b>Классы</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Всего часов в учебный год</b>
1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102

## Описание ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, 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 ноги вперёд.

**Опорный прыжок** с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

**Метание:** малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

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

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

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

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

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-

вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

Учебный план по физической культуре для учащихся 1-4-х классов представлен в таблице 1.

Таблица 1.

### Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			
		В год	1 четверть	2 четверть	3 четверть
1	Знание о физической культуре	В процессе урока			
2	Способы физкультурно - оздоровительной деятельности	В процессе урока			

<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>					
<b>3.1.</b>	Физкультурно - оздоровительная деятельность	В процессе урока				
<b>3.2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	20	-	20	-	-
<b>3.3.</b>	<i>Легкая атлетика</i>	29	14	-	-	15
<b>3.4.</b>	<i>Лыжная подготовка</i>	16	-	-	16	-
<b>3.5.</b>	<i>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</i>	37	11	4	16	6
<b>4</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	В процессе урока				
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>21</b>

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

#### **Личностные, метапредметные и предметные 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.

– 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 занятий 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.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
<b>I класс (68/99 ч)</b>		
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>(2 ч)</p> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p><b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура</p> <p><i><b>Основные содержательные линии.</b> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Как возникли физические упражнения</p> <p><i><b>Основные содержательные линии.</b> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p>

<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности (5 ч)</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр</p>	<p>человека.</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Виды спорта, входящие в школьную программу:</i> гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</i></p> <p>Как передвигается человек</p> <p><b>Основные содержательные линии</b> <i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</i></p> <p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные</b></p>	<p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять,</b> с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> <p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем</p>
--	---	---

<p>(на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p><b>линии</b> <i>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</i></p> <p>Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i></p> <p><b>Режим дня.</b> Что такое режим дня</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i></p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела</i></p>	<p>воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека.</p> <p><b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время проведения в течение дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека</p> <p><b>Называть</b> основные части</p>
--	--	---

	<p>человека. <i>Упражнения утренней зарядки.</i></p> <p>Физкультминутка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</i></p> <p>Личная гигиена</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</i></p> <p><b>Осанка.</b> Что такое осанка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</i></p> <p>Упражнения для осанки.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений.</i></p>	<p>тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p><b>Определять</b> осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p><b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений.</p> <p><b>Называть</b> правила</p>
--	---	---

<p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Передвижение на лыжах; спуски</p>	<p><i>Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</i></p> <p><b>Передвижение на лыжах.</b> Основная стойка лыжника.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</i></p> <p>Ступающий шаг.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов.</i></p> <p><i>Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок</i></p> <p>Скользящий шаг.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок</i></p> <p>Одежда лыжника.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила выбора одежды для занятий лыжной</i></p>	<p>выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, <b>объяснять</b>, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от</p>
--	---	---

<p><b>Организирующие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p><i>подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения</i></p> <p>Команды лыжнику.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Организирующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!».</i> <i>Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой</i></p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!».</i> <i>Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</i></p> <p>Исходные положения.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Основные исходные положения (стойки, упоры,</i></p>	<p>погодных условий.</p> <p><b>Одеваться</b> для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> организирующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p><b>Передвигаться</b> на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p><b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд.</p> <p><b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой.</p> <p><b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять</p>
--	---	--

<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя</p>	<p><i>седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</i></p> <p><b>Основные способы передвижения.</b> Простые способы передвижения</p> <p><i><b>Основные содержательные линии.</b> Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения</p> <p><i><b>Основные содержательные линии.</b> Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b></p> <p><i><b>Основные содержательные</b></i></p>	<p>упражнения.</p> <p><b>Называть</b> основные исходные положения.</p> <p><b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p><b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p><b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p>
--	--	--

<p>зарядка).</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</b></p> <p><b>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</b></p> <p><b>Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не отступись», «Брось — поймай»,</b></p>	<p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять и регулярно обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь</p>
--	--	--

<p><b>Физическое совершенствование (61/95 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>Комплексы физкультминуток</p> <p>Упражнения для</p>	<p><i>«Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).</i></p> <p><i>Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</i></p> <p><b>Основные содержательные</b></p>	<p><b>управлять ими.</b></p> <p><b>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</b></p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения,</p>
---	--	---

<p>профилактики и коррекции нарушений осанки</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p><b>линии.</b></p> <p><i>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</i></p> <p><i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды седов: сед</i></p>	<p>входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>
---	---	---

<p><i>Акробатические комбинации</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</i></p> <p><b>Преодоление полосы</b></p>	<p><i>ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</i></p> <p><i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</i></p> <p><b>Основные содержательные</b></p>	<p>Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику</p>
--	--	--

<p>препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p>	<p><b>линии.</b> <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, попластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</i></p> <p><i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком</i></p>	<p>упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
---	---	--

<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах</p>	<p>двумя) <b>Основные содержательные линии</b> Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> основную стойку лыжника. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <b>Подвижные игры:</b> «Не отступись», «Пятнашки», «Волк</p>	<p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>

<p>упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p><i>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</i></p> <p><i>Баскетбол: передачи и ловля мяча</i></p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с</i></p>	<p><i>во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Гимнастические упражнения для развития</i></p>	<p>(смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приемы игры в баскетбол</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться в</b> соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных</p>
--	---	---

<p><i>основами акробатики:</i> развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации, выносливости</p>	<p><i>основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i></p>	<p>физических качеств.</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> прироста результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
---	--	---

Приложение  
к рабочей программе  
НОО приказ № 55 от 24.08.2021

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре 1-3 класс  
на 2021-2022 учебный год  
учитель: Федосеева Мария Рамизовна

## Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>I четверть 25 часов.</b>			
<b>Легкая атлетика 16 часов.</b>			
1	03.09		Входной мониторинг. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2	06.09		Входной мониторинг. Игры:»Совушка», «Запрещенное движение».
3	07.09		Высокий старт, прыжки в длину с места- зачет №1
4	10.09		Бег 30 метров, высокий старт
5	13.09		Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров- зачет №2
6	14.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Салки-догонялки»
7	17.09		Прыжки в длину с разбега, подтягивания
8	20.09		Челночный бег 3х10, Зачет № 3 «Подтягивание»
9	21.09		Метание мяча на дальность. Подтягивание
10	24.09		Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «Точно в цель»
11	27.09		Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «Дедушка и детки»
12	28.09		Бег 1000 метров, зачет. Игра «Бой петухов»
13	01.10		Метание мяча в цель, игра «У медведя во бору».
14	04.10		Метание мяча в цель, игра «Метко в цель».
15	05.10		Прыжки в высоту, игра «Пятнашки»
16	08.10		Прыжки в высоту, игра «Кто быстрее»
<b>Спортивные и подвижные игры 8 часов.</b>			
17	11.10		Передачи мяча в парах на месте, игра «Брось- поймай».
18	12.10		Передачи мяча в парах на месте, игра «Выстрел в небо»
19	15.10		Передача мяча в парах в движении, игра «День и ночь»
20	18.10		Передачи мяча в парах в движении, игра «Третий- лишний»
21	19.10		Ведение мяча на месте, игра «Третий- лишний»
22	22.10		Ведение мяча на месте, игра «Волна»
23	23.10		Ведение мяча в ходьбе, игра «Салки на болоте»
24	25.10		Ведение мяча в ходьбе, игра «Бой петухов»
25	26.10		Веселые старты с применением ведения мяча шагом, бегом, и т.д.
<b>II четверть</b>			
<b>Гимнастика 23 часов</b>			
26	08.11		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по

			гимнастике, лазание по гимнастической стенке горизонтально
27	09.11		Группировка из положения «Упор присев»
28	12.11		Группировка из положения «Упор присев». игра «Третий-лишний»
29	15.11		Перекат вперед и назад из «группировки»
30	16.11		Перекат вперед и назад из «группировки»
31	19.11		Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»
32	22.11		Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»
33	23.11		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз
34	26.11		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз
35	29.11		Преодоление полосы препятствий
36	30.11		Преодоление полосы препятствий
37	03.12		Лазание по гимнастической скамейке
38	06.12		Лазание по гимнастической скамейке
39	07.12		Упражнения в равновесии, игра «Третий- лишний»
40	10.12		Упражнения в равновесии, игра «Совушка»
41	13.12		Упражнения в равновесии, игра «Угадай, чей голосок»
42	14.12		Висы (стоя, зависом)
43	17.12		Висы (стоя, зависом)
44	20.12		Лазание по гимнастической стенке(горизонтально, вверх и вниз)
45	21.12		Эстафеты с предметами
46	24.12		Висы (стоя, зависом)
47	27.12		Лазание по гимнастической стенке(горизонтально, вверх и вниз)
48	28.12		Эстафеты с предметами
<b>III четверть</b>			
<b>Лыжная подготовка 15 часов</b>			
49	10.01		Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период. Теория: Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
50	11.01		Организующие команды "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!" и т.д.
51	14.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом.
52	17.01		Передвижение скользящим шагом.
53	18.01		Строевые упражнения Игра « Кто быстрее».
54	21.01		Спуск в основной стойке.

55	24.01		Подъём ступающим шагом.
56	25.01		Торможение падением.
57	28.01		Подвижная игра «Перестрелка».
58	31.01		Контрольный урок по лыжам.
59	01.02		Игра «Путешествие по снегу».
60	04.02		Эстафета с препятствием.
61	14.02		Подвижные игры на лыжах, санках.
62	15.02		Игра « Салки со снежками».
63	18.02		Игра «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров»
64	21.02		Эстафеты с различными предметами.
<b>Спортивные игры 9 часов.</b>			
65	22.02		Инструктаж по технике безопасности передачи мяча в парах, игра «Удочка»
66	25.02		Передачи мяча в парах, игра «Удочка».
67	28.02		Ведение мяча на месте. Игра «У медведя во бору».
68	01.03		Ведение мяча на месте. Игра «У медведя во бору».
69	04.03		Ведение мяча в движении, игра «Передал- садись».
70	07.03		Ведение мяча в движении, игра «Передал- садись».
71	11.03		Броски и ловля мяча.
72	14.03		Броски и ловля мяча.
73	15.03		Броски в кольцо, игра «К своим флажкам».
<b>VI четверть.</b>			
<b>Спортивные и подвижные игры 4 часа</b>			
74	18.03		Броски в кольцо, игра «Класс, смирно»
75	21.03		Эстафеты с предметами, игра «Класс, смирно».
76	22.03		Челночный бег 3х10, игра «Запрещенное движение».
77	04.04		Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»
78	05.04		Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»
79	08.04		Прыжки через длинную скакалку, игра «Два Мороза».
80	11.04		Ведение мяча на месте.
81	12.04		Ведение мяча на месте, игра «Охотники и утки».
82	15.04		Передачи мяча .
83	18.04		Передачи мяча.
<b>Легкая атлетика 16 часов</b>			
84	19.04		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, эстафеты с предметами
85	22.04		Прыжки в высоту, медленный бег

86	25.04		Прыжки в высоту, медленный бег
87	26.04		Метание в цель, челночный бег 3x10м.
88	28.04		Метание в цель, челночный бег 3x10м.
89	29.04		Высокий старт, медленный бег
90	02.05		Высокий старт, игра «Третий- лишний»
91	03.05		Метание мяча на дальность
92	06.05		Метание мяча на дальность, подтягивания
93	10.05		Прыжки в длину с разбега
94	13.05		Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров
95	16.05		Высокий старт, бег 30 метров- зачет №6
96	17.05		Прыжки в длину с места - зачет №7
97	20.05		Медленный бег, игра «Охотники и утки»
98	23.05		Итоговый мониторинг
99	24.05		Итоговый мониторинг

### Календарно - тематическое планирование 2 класс

№	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>І четверть. 24 часов</b>			
<b>Легкая атлетика 16 часов.</b>			
1	03.09		Входной мониторинг. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2	06.09		Входной мониторинг. Высокий старт, прыжки в длину с места, медленный бег.
3	07.09		Высокий старт, прыжки в длину с места- зачет №1
4	10.09		История физической культуры. Бег 30 метров, высокий старт, игра «Посадка картофеля»
5	13.09		Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров- зачет №2
6	14.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Салки-догонялки».
7	17.09		Прыжки в длину с разбега, подтягивания.
8	20.09		Челночный бег 3x10, Зачет № 3 - подтягивания.
9	21.09		Метание мяча на дальность, игра «Совушка»
10	24.09		Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «Точно в цель»
11	27.09		Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «День и ночь»
12	28.09		Как возникли первые соревнования. Понятие "соревнование". Бег 1000 метров -зачет №4
13	01.09		Метание мяча в цель, игра «У медведя во бору»

14	04.10		Древние соревнования и их целевое назначение. Метание мяча в цель, игра «Метко в цель»
15	05.10		Прыжки в высоту, "Веселые старты из разученных элементов".
16	08.10		Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Прыжки в высоту, игра «Кто быстрее»
<b>Спортивные и подвижные игры 8 часов</b>			
17	11.10		Как появились игры с мячом. Передачи мяча в парах на месте, игра «Брось- поймай»
18	12.10		Передачи мяча в парах на месте, игра «Выстрел в небо»
19	15.10		Передача мяча в парах в движении, игра «День и ночь»
20	18.10		Передачи мяча в парах в движении, игра «Третий- лишний»
21	19.10		Основные причины появления мячей у древних народов. Ведение мяча на месте, игра «Третий-лишний»
22	22.10		Ведение мяча на месте, игра «Волна»
23	25.10		Ведение мяча в ходьбе, игра «Салки на болоте»
24	26.10		Ведение мяча в ходьбе, игра «Бой петухов»
<b>II четверть 22 часов</b>			
<b>Гимнастика 24 часов</b>			
25	08.11		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике, лазание по гимнастической стенке горизонтально, игра «Веревочка под ногами»
26	09.11		Лазание по гимнастической стенке горизонтально, игра «Отгадай, чей голосок»
27	12.11		Группировка из положения «Упор присев»
28	15.11		Группировка из положения «Упор присев», игра «Третий- лишний»
29	16.11		Перекат вперед и назад из «группировки»
30	19.11		Перекат вперед и назад из «группировки», игра «Эстафеты с обручами»
31	22.11		Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»
32	23.11		Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»
33	26.11		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз
34	29.11		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, игра «Волна»
35	30.11		Преодоление полосы препятствий
36	03.12		Преодоление полосы препятствий
37	06.12		Лазание по гимнастической скамейке

38	07.12		Лазание по гимнастической скамейке
39	10.12		Упражнения в равновесии, игра «Третий- лишний»
40	13.12		Упражнения в равновесии, игра «Совушка»
41	14.12		Упражнения в равновесии, игра «Угадай, чей голосок»
42	17.12		Висы (стоя, зависом)
43	20.12		Висы (стоя, зависом)
44	21.12		Лазание по гимнастической стенке(горизонтально, вверх и вниз)
45	24.12		Эстафеты с предметами
46	27.12		Висы (стоя, зависом)
47	28.12		Лазание по гимнастической стенке (горизонтально, вверх и вниз)
48	10.01		Эстафеты с предметами
<b>III четверть 34 часов.</b>			
<b>Лыжная подготовка 15 часов</b>			
49	11.01		Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период. Теория: Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
50	14.01		Организующие команды
51	17.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом
52	18.01		Передвижение скользящим шагом
53	21.01		Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»
54	24.01		Спуск в основной стойке
55	25.01		Подъём ступающим шагом
56	28.01		Торможение падением
57	31.01		Подвижная игра «Перестрелка»
58	01.02		Контрольный урок по лыжам
59	04.02		Игра «Путешествие по снегу»
60	07.02		Эстафета с препятствием
61	08.02		Подвижные игры на лыжах, санках
62	11.02		Игра « Салки со снежками»
63	14.02		Эстафеты с различными предметами
<b>Спортивные и подвижные игры 15 часов</b>			
64	15.02		Инструктаж по технике безопасности передачи мяча в парах, игра «У медведя во бору»
65	18.02		Современные игры с использованием различных по форме мячей. Передачи мяча в парах, игра «У медведя во бору»
66	21.02		Ведение мяча на месте. Игра «Удочка»

67	22.02		Ведение мяча на месте. Игра «Удочка»
68	25.02		Ведение мяча в движении, игра «Передал- садись»
69	28.02		Ведение мяча в движении, игра «Передал- садись»
70	01.03		Броски и ловля мяча
71	04.03		Броски и ловля мяча, игра «Мяч соседу»
72	07.03		Броски в кольцо, игра «К своим флажкам»
73	11.03		Броски в кольцо, игра «Класс, смирно»
74	14.03		Эстафеты с предметами, игра «Класс, смирно»
75	15.03		Челночный бег 3x10, игра «Запрещенное движение»
76	18.03		Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»
77	19.03		Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»
78	21.03		Прыжки через длинную скакалку, игра «Два Мороза»
<b>IV четверть 20 часов</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
79	22.03		Инструктаж по технике безопасности, эстафеты с предметами
80	04.04		Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Прыжки в высоту
81	05.04		Прыжки в высоту, беговые эстафеты
82	08.04		Метание в цель
83	11.04		Метание в цель, игра «Метко в цель»
84	12.04		Высокий старт, медленный бег
85	15.04		Высокий старт, игра «Третий- лишний»
86	18.04		Ведение мяча на месте
87	19.04		Ведение мяча на месте, игра «Охотники и утки»
88	22.04		Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Передачи мяча
89	25.04		Передачи мяча, игра «Мяч соседу»
90	26.04		Метание мяча на дальность
91	29.04		Метание мяча на дальность, подтягивания
92	02.05		Многоскоки, подтягивания –зачет №5
93	03.05		Прыжки в длину с разбега
94	06.05		Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров
95	10.05		Высокий старт, бег 30 метров- зачет №6
96	13.05		Прыжки в длину с места - зачет №7
97	16.05		Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, равновесия. Медленный бег.

			Игра «Охотники и утки».
98	17.05		Бег 1000 метров без учета времени- зачет № 8
99	20.05		Измерение длины и массы тела. Прыжки в длину с места
100	23.05		Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега
101	24.05		Итоговый мониторинг. Прыжки в длину с разбега
102	27.05		Итоговый мониторинг. Линейные эстафеты

<b>Календарно - тематическое планирование 3 класс</b>			
№	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>I четверть. 25 часов</b>			
<b>Легкая атлетика 16 часов.</b>			
1	03.09		Входной мониторинг. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2	06.09		Входной мониторинг. Высокий старт, прыжки в длину с места, медленный бег.
3	07.09		Беговые упражнения. Игра «Лапта»
4	10.09		Бег 30 метров- зачет № 2
5	13.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Охотники и утки»
6	14.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»
7	17.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»
8	20.09		Метание мяча, игра «Метко в цель»
9	21.09		Метание мяча, подтягивания
10	24.09		Метание мяча, игра «Третий- лишний»
11	27.09		Челночный бег 3x10, подтягивание-зачет № 3
12	28.09		Бег 30 м. Прыжки в длину
13	01.10		Высокий старт, медленный бег
14	04.10		Бег 1000 метров - зачет № 4
15	05.10		Метание мяча в цель
16	08.10		Метание мяча в цель, игра «Метко в цель»
<b>Спортивные игры 8 часов</b>			
<b>Баскетбол 8 часов</b>			
17	11.10		Передачи мяча в парах в движении.
18	12.10		Передачи мяча в парах, игра «Море волнуется»
19	15.10		Ведение мяча на месте, игра «Охотники и утки»
20	18.10		Ведение мяча на месте, подтягивания
21	19.10		Ведение мяча в движении.
22	22.10		Ведение мяча в движении, поднимание туловища из положения лежа.

23	25.10		Броски мяча в кольцо.
24	26.10		Эстафета с элементами баскетбола
<b>Гимнастика 24 часов</b>			
25	08.11		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике, кувырок вперед
26	09.11		Кувырок вперед, подтягивания
27	12.11		2-3 кувырка слитно
28	15.11		Мост из положения лежа, поднятие туловища из положения лежа
29	16.11		Мост из положения лежа, игра «Пионербол»
30	19.11		Прыжки через короткую скакалку
31	22.11		Прыжки через длинную скакалку
32	23.11		Прыжки через длинную скакалку
33	26.11		Контрольный урок по прыжкам через скакалку
34	29.11		Лазание по канату
35	30.11		Лазание по канату, наклоны вперед из положения сидя
36	03.12		Упражнения в равновесии, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
37	06.12		Упражнения в равновесии, игра «Воробьи- вороны»
38	07.12		2-3 кувырка слитно
39	10.12		Стойка на лопатках, подтягивания
40	13.12		Стойка на лопатках, игра «Ловишка»
41	14.12		Мост из положения лежа
42	17.12		Акробатические упражнения
43	20.12		2-3 кувырка слитно
44	21.12		Стойка на лопатках, понимание туловища из положения лежа
45	24.12		Лазание по канату
46	27.12		Упражнения в равновесии
47	28.12		Кувырок вперед
48	10.01		Эстафеты с предметами
<b>Спортивные игры. Баскетбол 12 часов.</b>			
49	11.01		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу, передачи мяча в парах
50	14.01		Игра с элементами баскетбола
51	17.01		Передача мяча в парах в движении
52	18.01		Эстафеты с элементами баскетбола
53	21.01		Ведение мяча на месте, «Третий- лишний»
54	24.01		Ведение мяча в движении

55	25.01		Ведение мяча в движении, игра «Волна»
56	28.01		Броски в кольцо
57	31.01		Броски в кольцо, игра «Попади в кольцо»
58	01.02		Упражнения с мячом
59	04.02		Броски в кольцо
60	07.02		Упражнение на всплывание «Звезда»
<b>Лыжная подготовка 18 часов.</b>			
61	11.02		Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
62	14.02		Организующие команды
63	15.02		Передвижение на лыжах ступающим шагом
64	18.02		Передвижение скользящим шагом
65	21.02		Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»
66	22.02		Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»
67	25.02		Спуск в основной стойке
68	28.02		Подъём ступающим шагом
69	01.03		Торможение падением
70	04.03		Подвижная игра «Перестрелка»
71	07.03		Контрольный урок по лыжам
72	11.03		Игра «Путешествие по снегу»
73	14.03		Эстафета с препятствием
74	15.03		Подвижные игры на лыжах, санках
75	18.03		Игра « Салки со снежками»
76	21.03		Ходьба по лыжной дистанции до 1000 м.
77	22.03		Ходьба на лыжах по учебной дистанции скользящим шагом
78	04.04		Контрольный урок по технике выполнения строевых упражнения, спуска, подъёма.
<b>Спортивные игры. Волейбол 3 часов.</b>			
79	05.04		Передачи мяча сверху
80	08.04		Прием мяча снизу, игра «Воробьи- вороны»
81	11.04		Подвижная игра «Перестрелка»
<b>Легкая атлетика 6 часов</b>			
82	12.04		Инструктаж по технике безопасности, прыжки в высоту с разбега
83	15.04		Прыжки в высоту
84	18.04		Прыжки в высоту
85	19.04		Метание мяча в цель
86	22.04		Метание мяча в цель

87	25.04		Контрольный урок
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Баскетбол 6 часов</b>			
88	26.04		Ведение мяча на месте
89	29.04		Передачи двумя руками от груди
90	02.05		Ведение мяча в движении
<b>Волейбол 3 часа</b>			
91	03.05		Нижняя прямая подача
92	06.05		Прием мяча снизу
93	10.05		Передача мяча сверху
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
94	13.05		Метание мяча на дальность
95	16.05		Метание мяча на дальность, подтягивания –зачет №5
96	17.05		Прыжки в длину с разбега
97	20.05		Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров- зачет № 6
98	23.05		Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»
99	24.05		Прыжки в длину с места- зачет № 7, медленный бег
100	27.05		Высокий старт, медленный бег, игра «Лапта»
101	28.05		Бег 1500 метров без учета времени- зачет № 8
102	30.05		Итоговый мониторинг

Приложение  
к рабочей программе  
НОО приказ № 55 от 24.08.2021

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре 4 класс  
на 2021-2022 учебный год  
учитель: Санталов Юрий Анатольевич

**Календарно - тематическое планирование 4 класс**

№	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>I четверть. 25 часов</b>			
<b>Легкая атлетика 16 часов.</b>			
1	05.09		Входной мониторинг. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2	07.09		Входной мониторинг. Высокий старт, прыжки в длину с места, медленный бег.
3	08.09		Беговые упражнения. Игра «Лапта»
4	12.09		Бег 30 метров- зачет № 2
5	13.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Охотники и утки»
6	14.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»
7	15.09		Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»
8	19.09		Метание мяча, игра «Метко в цель»
9	21.09		Метание мяча, подтягивания
10	22.09		Метание мяча, игра «Третий- лишний»
11	26.09		Челночный бег 3х10, подтягивание-зачет № 3
12	28.09		Бег 30 м. Прыжки в длину
13	29.09		Высокий старт, медленный бег
14	03.10		Бег 1000 метров - зачет № 4
15	05.10		Метание мяча в цель
16	06.10		Метание мяча в цель, игра «Метко в цель»
<b>Спортивные игры 8 часов</b>			
<b>Баскетбол 8 часов</b>			
17	10.10		Передачи мяча в парах в движении.
18	12.10		Передачи мяча в парах, игра «Море волнуется»
19	13.10		Ведение мяча на месте, игра «Охотники и утки»
20	17.10		Ведение мяча на месте, подтягивания
21	10.10		Ведение мяча в движении.
22	20.10		Ведение мяча в движении, поднимание туловища из положения лежа.
23	24.10		Броски мяча в кольцо.
24	26.10		Эстафета с элементами баскетбола
25	27.10		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике, кувырок вперед
<b>II четверть. 21 час.</b>			
<b>Гимнастика 24 часа</b>			
26	09.11		Кувырок вперед, подтягивания
27	10.11		2-3 кувырка слитно
28	14.11		Мост из положения лежа, поднимание туловища из положения лежа
29	16.11		Мост из положения лежа, игра «Пионербол»
30	17.11		Прыжки через короткую скакалку
31	21.11		Прыжки через длинную скакалку
32	23.11		Прыжки через длинную скакалку
33	24.11		Контрольный урок по прыжкам через скакалку
34	28.11		Лазание по канату

35	30.11		Лазание по канату, наклоны вперед из положения сидя
36	01.12		Упражнения в равновесии, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
37	05.12		Упражнения в равновесии, игра «Воробьи- вороны»
38	07.12		2-3 кувырка слитно
39	08.12		Стойка на лопатках, подтягивания
40	12.12		Стойка на лопатках, игра «Ловишка»
41	14.12		Мост из положения лежа
42	15.12		Акробатические упражнения
43	19.12		2-3 кувырка слитно
44	21.12		Стойка на лопатках, понимание туловища из положения лежа
45	22.12		Лазание по канату
46	26.12		Упражнения в равновесии
<b>III четверть. 32 часа</b>			
<b>Спортивные игры. Баскетбол 14 часов.</b>			
47	10.01		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу Кувырок вперед.
48	11.01		Эстафеты с предметами
49	15.01		Передачи мяча в парах
50	17.01		Игра с элементами баскетбола
51	18.01		Передача мяча в парах в движении
52	22.01		Эстафеты с элементами баскетбола
53	24.01		Ведение мяча на месте, «Третий- лишний»
54	25.01		Ведение мяча в движении
55	29.01		Ведение мяча в движении, игра «Волна»
56	30.01		Броски в кольцо
57	01.02		Броски в кольцо, игра «Попади в кольцо»
58	05.02		Упражнения с мячом
59	07.02		Броски в кольцо
60	08.02		Упражнение на всплывание «Звезда»
<b>Лыжная подготовка 18 часов.</b>			
61	12.02		Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
62	14.02		Организующие команды
63	15.02		Передвижение на лыжах ступающим шагом
64	19.02		Передвижение скользящим шагом
65	21.02		Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»
66	22.02		Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»
67	26.02		Спуск в основной стойке
68	28.02		Подъём ступающим шагом
69	01.03		Торможение падением
70	05.03		Подвижная игра «Перестрелка»
71	07.03		Контрольный урок по лыжам
72	12.03		Игра «Путешествие по снегу»
73	13.03		Эстафета с препятствием
74	14.03		Подвижные игры на лыжах, санках

75	15.03		Игра « Салки со снежками»
76	19.03		Ходьба по лыжной дистанции до 1000 м.
77	21.03		Ходьба на лыжах по учебной дистанции скользящим шагом
78	22.03		Контрольный урок по технике выполнения строевых упражнениях, спуска, подъёма.
<b>IV четверть 24 часа</b> <b>Легкая атлетика 18 часов</b>			
79	04.04		Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике, прыжки в высоту с разбега Передачи мяча сверху
80	05.04		Прыжки в высоту с прямого разбега. Прием мяча снизу, игра «Воробы- вороны»
81	09.04		Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Перестрелка»
82	11.04		Метание мяча в цель с места
83	12.04		Метание мяча в цель с места
84	16.04		Контрольный урок метание мяча в цель
85	18.04		Высокий старт, медленный бег, игра «Лапта»
86	19.04		Бег 30 метров, высокий старт.
87	23.04		Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Перестрелка»
<b>Спортивные игры. Волейбол 6 часов</b>			
88	25.04		Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Передача мячаверху и снизу
89	26.04		Прием мяча снизу и сверху
90	30.04		Передача мяча сверху
91	02.05		Нижняя прямая подача
92	03.05		Прием мяча снизу
93	07.05		Нижняя прямая подача
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
94	09.05		Метание мяча на дальность
95	10.05		Метание мяча на дальность, подтягивания –зачет №5
96	14.05		Прыжки в длину с разбега
97	16.05		Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров- зачет № 6
98	17.05		Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»
99	21.05		Прыжки в длину с места- зачет № 7, медленный бег
100	22.05		Бег 1500 метров без учета времени- зачет № 8
101	23.05		Итоговый мониторинг
102	24.05		Итоговый мониторинг

