I Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

У выпускника должны быть сформированы:

- внутренняя позиция школьника, положительное отношение к учению;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные, внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- ориентация на осознание своих удач и неудач, трудностей, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- готовность понимать и принимать оценки, советы учителя, одноклассников, родителей, стремление к адекватной самооценке;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества (член семьи, член классного коллектива, горожанин, селянин), умение ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях, признание общепринятых морально-этических норм, готовность соблюдать их, способность к самооценке своих действий, поступков;
- осознание себя как гражданина России, россиянина, как представителя одного из её народов с определённой культурой; уважительное отношение к другим странам, народам, их традициям;
- эстетические чувства, стремление к красоте, желание участвовать в её сохранении, в творческом, созидательном процессе;
- основы экологической культуры, бережное отношение к природе;
- установка на здоровый образ жизни.

У выпускника могут быть сформированы:

- понимание необходимости учения, выраженная учебно-познавательная мотивация, устойчивый познавательный интерес;
- способностьвыделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми в обществе морально-этическими нормами;
- стремлениесоблюдать безопасные, экологически грамотные нормы поведения в обществе (семья, школа, общественные места) и природе;
- патриотические чувства к своему Отечеству, народу, его культуре; интерес к особенностям других стран, народов, к их традициям;
- осознанное принятие правил здорового образа жизни, понимание ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья;
- личностная и социальная активность в различной природоохранной, созидательной, творческой деятельности, направленной на поддержание чистоты и красоты окружающей среды.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У выпускника будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;

- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Выпускники получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У выпускника будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете**;**
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У выпускника будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов
в соответствии с нормативами
Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координацион-ные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950

		9 10	800 850	850-1000 900-1050	1200 1250	600 650	700-900 750-950	1000 1050
Гибкость	**Наклон вперед из положения сидя, см**	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
Силовые	**Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики).**	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5			
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).	7 8 9 10				2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижен ие (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой	5	6	13	4	5	11

	перекладине (кол-во раз)						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол	Достать пол	Достать пол	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
		Испытания (тесты) по выбору					
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с						

	места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15

II.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			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)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль

				и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			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.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	**Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». **Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		
			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.	
				Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до

				упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. **Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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»
Легкая атлетика	**Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. **Метание** малого мяча на дальность из-за головы. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». **Низкий старт.** **Стартовое ускорение.** **Финиширование.**
Лыжные гонки (при наличии погодных условий)	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».			
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». **На материале раздела «Легкая атлетика»**: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).			

		На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
			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».	
				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

При отсутствии погодных условий раздел «Лыжные гонки» заменяется углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры» .

Раздел «Плавание» исключён из программы в связи с отсутствием условий и возможностей для освоения школьниками содержания этого раздела. Часы раздела «Плавание» распределены между разделами «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры и спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики».

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Разделы и темы	Количество часов				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1	2	3	4
I	**Знания о физической культуре:**	**В процессе урока**				
	-физическая культура	*в процессе урока*				
	-из истории физической культуры	*в процессе урока*				
	-физические упражнения	*в процессе урока*				
II	**Способы физкультурной деятельности**	**В процессе урока**				
	-самостоятельные занятия	*в процессе урока*				
	-самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	*в процессе урока*				
	-самостоятельные игры и развлечения	*в процессе урока*				
III	**Физическое совершенствование:**	**270**	**66**	**68**	**68**	**68**
Физкультурно-оздоровительная деятельность		**В процессе урока**				
Спортивно-оздоровительная деятельность						
	-гимнастика с основами акробатики	64	16	16	16	16
	-легкая атлетика	72	18	18	18	18
	-подвижные игры и спортивные игры:	86	20	22	22	22
	-лыжная подготовка	48	12	12	12	12
Общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы				
	ИТОГО:	***270***	***66***	***68***	***68***	***68***

Тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
Легкая атлетика (11 часов)				

1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок-сказка Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Игра «Два мороза»			
2.	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. эстафеты.			
3.	Оказание первой медицинской помощи. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра.			
4.	Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Эстафеты.			
5.	Режим дня. Что такое режим дня Сочетания различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа.			
6.	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Игра «Воробьи и вороны»			
7.	Утренняя зарядка. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения.			
8.	Личная гигиена Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки»			
9.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки»			
10.	Осанка. Что такое осанка Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера»			
11.	Метания малого мяча из положения стоя грудью по направления метания.			
	Подвижные игры (20 часов)			
12.	Урок- путешествие. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Бег до 10 мин.			
13.	Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки»			
14.	Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки»			
15.	Игра «Коршун и наседка». Эстафеты с передачей и ловлей мяча.			
16.	Игра «Передал, садись». Эстафеты с бегом, переноской и передачей мяча.			
17.	Игра «День и ночь». Игра «Передал, садись». Бег из различных стартовых положений.			
18.	Бег из различных стартовых положений.			
19.	Игра «Воробьи и вороны». Беговая игра «Круговорот».			
20.	Игра «Коршун и наседка». Беговая игра «Круговорот».			
21.	Игры на свежем воздухе. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игра «Передал, садись». Игра беговая «Круговорот». Эстафеты.			
22.	Игра «Коршун и наседка». Игра «Передал, садись».			

23	Игра «Караси и щука». Игра «Передал, садись». Эстафеты.			
24	Игра «Воробьи и вороны». Игра «Коршун и наседка».			
25	Игра «Круговорот». Упражнения с мячами.			
26	Игра «Круговорот». Игра «Коршун и наседка». Игра «Передал, садись».			
27	Игра «Караси и щуки». Эстафеты с мячами.			
28	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты с мячами			
29	Игры на свежем воздухе. Игра «Круговорот». Игра «Передал, садись». Эстафеты.			
30	ОРУ Игры с мячом			
31	ОРУ Игры с мячом			
Лыжные гонки (12 часов)				
32	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Одежда и обувь на лыжной подготовке. Передвижение до 1 км.			
33-35	Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.			
36-37	Передвижение одновременным двухшажным ходом.			
38	Спуск в основной стойке. Передвижение одновременным ходом			
39	Спуск в основной и низкой стойке. Азбука безопасного падения			
40	Подъем лесенкой.			
41	Подъем елочкой. Азбука безопасного падения			
42	Торможение упором одной . Торможение упором двумя.			
43	Итоговый урок по теме «Лыжные гонки»			
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				
44	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд			
45	Утренняя зарядка.ОРУ. Игра «Кто дальше».			
46	Осанка. Что такое осанка Кувырок вперед, перекат назад.			
47	Кувырок вперед, перекат назад.			
48	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты			
49	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Азбука безопасного падения			
50	Мост из положения лежа			

51	Мост из положения лежа			
52	Мост из положения лежа			
53	Стойка на лопатках. Силовые упражнения.			
54	Стойка на лопатках. Силовые упражнения.			
55	Силовые упражнения. Игра «Передал, садись».			
56	Осанка. Что такое осанка Эстафеты с мячами. Силовые упражнения			
57	Игра «Передал, садись». Силовые упражнения.			
58	Передвижение по гимнастической стенке. Азбука безопасного падения			
59	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания			
	Легкая атлетика (7 часов)			
60	Равномерный бег до 4-х минут. Эстафеты с мячами. Азбука безопасного падения			
61	Игра «Воробьи и вороны». Игра «Караси и щука». Игра «Класс, смирно!».			
62	Контрольные тесты: Прыжок в длину. Прыжки на скакалке.			
63	Контрольные тесты: Бег вокруг стола. Подъем туловища.			
64	Контрольные тесты: Прыжки в длину с места			
65	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов/сообщение			
66	Эстафета с мячами.			
	Итого за год – 66 часов			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
	Легкая атлетика (18 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ. Информация о содержании комплекса утренней зарядки.			
2.	Личная гигиена. Ходьба на месте. Построение и перестроение.			
3.	Общеразвивающие упражнения. Построение и перестроение.			
4.	Беговые упражнения. Размыкание приставным шагом.			
5.	Прыжковые упражнения. Размыкание приставным шагом.			
6.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра в «Пятнашки». Размыкание приставным шагом.			
7.	Бег из различных стартовых положений.			
8.	Бег в гору и под гору. Игра «Караси и щука».			
9.	Бег в гору и под гору. Метание мяча в цель.			
10.	Метание мяча в цель. Игра «Коршун и наседка».			
11.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки Эстафета с мячами.			
12.	Медленный бег до 3 минут. Челночный бег 3 *10м. Игры.			
13.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 * 10м. Игра «Охотники и утки».			
14.	Прыжок в длину с места. Контроль техники прыжка в длину с места. Игра «Охотники и утки».			
15.	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Поймал – сядь».			
16.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Метание малого мяча на дальность с места. Отработка техники подтягивания на перекладине. Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики.			
17	Метание малого мяча на дальность с места (контроль). Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м. Кроссовая подготовка. Игра «Ловишка».			
18	Прыжок в длину с разбега. Тест на гибкость. Игра «Английские салки».			
	Подвижные и спортивные игры (10 часов) Гимнастика с основами акробатики (13 часов)			
19	Правила безопасности на уроках гимнастики Упражнения со скакалкой.			
20	Правила безопасности на уроках гимнастики Силовые упражнения.			

21	ОРУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами. Игра «Коршун и наседка».			
22	Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».Игра «Караси и щука».			
23	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Беговые упражнения.			
24	Подтягивание на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе».			
25	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение б/б мяча бегом в командной эстафете.			
26	Правила безопасности на уроках гимнастики. Фигурная маршировка: противоход и змейка. Игра с использованием гимнастических обручей. Акробатика: перекаты, кувырок вперёд, в сторону.			
27	Азбука безопасного падения. Акробатические упражнения: кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперёд и назад. Танцевальные упражнения.			
28	Акробатические упражнения: кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперёд и назад. Игра «Третий лишний».			
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги. Выполнение команд: «на 1,2-й рассчитайсь!» Закрепление умения по порядку и правильности выполнения УГГ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Обучение выполнению 2 – 3 кувырков вперёд слитно. Игры с гимнастическими обручами.			
30	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно, стойка на лопатках.			
31	Акробатические упражнения: мост из положения «лёжа на спине»; стойка на лопатках прогнувшись, полушпагат. Игра – эстафета с набивными мячами.			
32	Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине; стойка на лопатках прогнувшись, полушпагат. Повторение строевых упражнений. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игра «Ушко».			
33	Совершенствование умения выполнять мост из положения лёжа на спине; стойке на лопатках прогнувшись. Комбинация из акробатических упражнений. П/и «Переправа».			
34	Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Белые медведи». Беговая игра «Круговорот».			

35	Соединение пройденных акробатических элементов в комплекс. Игра – эстафета с набивными мячами 1 – 2 кг. Игра «Класс, смирно!».			
36	Строевые упражнения. Команды: «Шире шаг, чаще шаг!» Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1 кг. Медленный бег до 6 минут. Игра «Перестрелка»..			
37	Броски и ловля набивного мяча в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».			
38	Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра с гимнастическими предметами. Пионербол.			
39	Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».			
40	Упражнения с большой амплитудой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Тест на гибкость. Игра с использованием обручей «Переправа по кочкам».			
41	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Охотники и утки».			
Лыжные гонки (12 ч)				
42	Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой.			
43	Строевые упражнения с лыжным инвентарем. Спуск со склона в низкой стойке			
44	Азбука безопасного падения. Спуск со склона в низкой стойке. Поворот переступанием после спуска.			
45	Спуск со склона в основной стойке. Игра «Кто дальше?»			
46	Одновременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше?».			
47	Спуск с пологого склона, торможение			
48	Спуск с пологого склона, торможение			
49	Одновременный двухшажный ход.			
50	Одновременный одношажный ход			
51	Торможение «полуплугом».			
52	Торможение «полуплугом».			
53	Передвижение до 1,5 км.			
Подвижные игры с элементами волейбола (12 часов) Гимнастика с основами акробатики (3 часа)				
54	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			

55	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения.			
56	Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху			
57	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол».			
58	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»			
59	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом			
60	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»			
61	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».			
62	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом			
63	Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.			
64	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол			
65	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. (контрольный норматив). Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища			
66	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов/сообщение			
67	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков			
68	Итоговый урок.			
	Итого за год – 68 часов			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
	Легкая атлетика (11 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Информация о содержании комплекса утренней зарядки. Эстафеты с высокого старта.Челночный бег. Игра «Пятнашки».			
2.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высокого старта на 30 м. Прыжок в длину с места. Игра «Круговая эстафета». Бег с ускорением до 30 м.			
3.	Общеразвивающие упражнения на месте. Ходьба и бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Игра «Круговая эстафета».			
4.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег 3 *10м. Игры.			
5.	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Борьба за знамя».			
6.	Прыжок с поворотом на 180°. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.			
7.	Равномерный бег. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Игра «»Борьба за знамя»			
8.	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Прыжок в длину с места. Игра «Борьба за знамя»			
9.	Метание малого мяча в цель. Бег в гору и под гору. Эстафеты.			
10.	Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Бег в гору и под гору. Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Игра «Перестрелка».			
11.	Метание малого мяча на дальность с места (контроль). Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м. Кроссовая подготовка. Эстафеты.			
	Подвижные игры и спортивные игры(22 часа)			
12.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки Упражнения с большими мячами. Совершенствование передачи			

	баскетбольного мяча снизу двумя руками. Бег в медленном темпе до 6 минут. Эстафеты с мячом.			
13.	Равномерный бег. Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Передал, садись».			
14.	Равномерный бег. Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Передал, садись».			
15.	Равномерный бег до 10 мин. Игра «Передал, садись». Игра «Борьба за знамя».			
16	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами.			
17	Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».			
18	Подтягивание на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе».			
19	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение б/б мяча бегом в командной эстафете			
20	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационны х способностей			
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационны х способностей			
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационны х способностей. Инструктаж по ТБ.			
23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие кординационных способностей			
24	Подвижные игры с элементами футбола . ТБ при игре в футбол. Правила игры. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы			
25	Остановка мяча внутренней частью стопы			
26	Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу			
27	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу			
28	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу			
29	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек			
30	Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей»			
31	Подвижные игры ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.			
32	Подвижные игры ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.			
33	Урок соревнование. Командные соревнования			

	Лыжные гонки (12 часа)			
34	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. Из истории лыжного спорта			
35	Тренировка в креплении лыж. Передвижение до 1 км.			
36	Инструктаж ТБ. Передвижения до 1 км. Спуски в основной стойке.			
37	Переменный двухшажный ход.			
38	Одновременный бесшажный ход			
39	Передвижение до 1 км. Спуск со склона в основной стойке. Азбука безопасного падения			
40	Спуск со склона в основной стойке с пологого склона			
41	Поворот переступанием после спуска с пологого склона			
42	Поворот переступанием после спуска с пологого склона			
43	Передвижение до 1 км. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».			
44	Передвижение до 1,5 км. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».			
45	Контрольный урок по лыжной подготовке			
	Гимнастика с основами акробатики (16 часа)			
46	Акробатика. Строевые упражнения .Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационны х способностей.			
47	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационны х способностей.			
48	Название гимнастических снарядов. Из истории гимнастики. Российские звёзды гимнастики			
49	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационны х способностей.			
50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационны х способностей			
51	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационны х способностей			
52	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых			

	способностей			
53	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей			
54	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимн. скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.			
55	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастич. скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.			
56	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.			
57	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей			
58	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей			
59	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей			
60	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.			
61				
	Легкая атлетика (7 часов)			
62	Кроссовая подготовка Равномерный бег(3мин).ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м,Ходьба100м.) Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».			
63	Кроссовая подготовка Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».			

64	Кроссовая подготовка Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».			
65	Кроссовая подготовка Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.			
66	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов/сообщение			
67	Ходьба и бег . Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей			
68	Итоговый урок			
	Итого за год - 68 часов			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
	Легкая атлетика (11 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Разновидности ходьбы и бега.			
2	Обучение бегу на дистанции 40 м с низкого старта.			
3	Бег на дистанцию 1 км			
4	Бег на короткие дистанции. Норматив 60 м			
5	Обучение эстафетному бегу. Норматив Прыжок в длину.			
6	Совершенствование техники бега. Челночный бег.			
7	Совершенствование техники прыжков. Упражнения на выносливость			
8	Совершенствование техники прыжков. Упражнения на координацию			
9	Закрепление техники прыжков. Подтягивание. Упражнения на гибкость			
10	Челночный бег 3Х10			
11	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
	Гимнастика с основами акробатики (16 часов)			
12.	**Акробатические упражнения.** Т.Б. на занятиях гимнастикой. ОРУ с предметами.			
13.	Техника акробатических упражнений. Стойка на лопатках.			
14.	Кувырок вперед. Кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках. Азбука безопасного падения			
15.	Оценка техники акробатических упражнений.			
16	**Строевые упражнения**. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам			
17	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Перестроение из одной шеренги в три уступами.			
18	**Висы и упоры.** Подтягивания в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.			
19	Подтягивание в висе лежа на спине			
20	Подтягивание на скамейке на животе и спине. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе (на результат).			

21	**Прыжки через скакалку.** Прыжки через скакалку, стоя на месте.			
22	Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно.			
23	Прыжки через скакалку, с продвижением вперед. Оценка техники выполнения прыжков через скакалку			
24	**Упражнения на дыхание.** Повторение техники правильного дыхания.			
25	Дыхательные и звуковые упражнения			
26	Разучивание техники очистительного дыхания.			
27	Закрепление техники дыхания.			
Подвижные игры и спортивные игры (10 часов)				
28	**Баскетбол** Инструктаж по Т.Б. ведения мяча. Броски в парах.			
29	Ведения мяча. Отработка передачи мяча друг другу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей			
30	Броски мяча в кольцо. Комплексные упражнения с мячом. «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Соревнование «Кто самый меткий»			
31	**Волейбол** Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол. Подача мяча через сетку. Подбрасывание мяча на месте над собой, партнеру, у стенки, через сетку. Игра «Мяч в воздухе»			
32	Отработка передачи мяча в парах. Игра «Вышибалы»			
33	Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Мяч в воздухе», «Пионербол»			
34	Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Мяч в воздухе», «Пионербол»			
35	**Футбол.** Инструктаж по Т.Б. Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой. КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. «Передача мяча сидя на скамейке».			
36	Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.			
37	Обучение элементам футбола -технике отбора мяча. Подвижная игра «Перемена мест»			
Лыжные гонки (12 часа)				
38	Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой.			
39	Передвижение до 1 км. Спуск в низкой стойке со склона. Азбука безопасного падения			
40	Спуск в основной стойке.			
41	Поворот переступанием после спуска			
42	Одновременный двухшажный ход.			
43	Спуски, повороты, подъемы.			

44	Одновременный одношажный ход.			
45	Спуски, повороты, подъемы. Передвижение до 1 км.			
46	Одновременный двухшажный ход			
47	Одновременный двухшажный ход			
48	Контрольный урок. Передвижение до 1 км			
49	Урок-соревнование. Командные эстафеты с лыжным инвентарём			
Подвижные игры и спортивные игры (12 часов)				
50	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростносиловых способностей ТБ			
51	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей			
52	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
53	ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			
54	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей.			
55	ОРУ. Игры «Точный расчѐт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств			
56	ОРУ. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Перемена мест»			
57	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей			
58	ОРУ. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Мяч в воздухе», «Пионербол»			
59	ОРУ. Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей			
60	ОРУ. Подвижные игры на материале футбола. Подвижная игра «Перемена мест»			
61	Урок - соревнование. Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов			
	Легкая атлетика (5часов)			
62	**Прыжки.** Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.			
63	Прыжки до определённого ориентира с продвижением вперед. Прыжки по			

	разметкам в полуприсяде. Зачетный урок.			
64	**Метание и броски**.Т/б при работе с мячами. Метание малого мяча на дальность разноименными руками.			
65	Метание малого мяча в горизонтальную цель с различных положений. Закрепление навыков метания и бросков.			
66	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов/сообщение			
67	Эстафетный бег с высокого старта.			
68	Итоговый урок.			
	Итого за год - 68 часов			