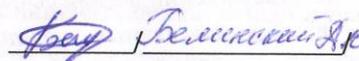


Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Каменка
Марковского района Саратовской области

«Рассмотрено»
Руководитель МО



ФИО

Протокол № 1 от

«25» 08 2020 г.

«Согласовано»

Замдиректора по УВР



ФИО

Протокол № 1 от

«25» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ-СОШ с.Каменка



ФИО

Приказ № 114 от

«01» 09 2020 г.

Рабочая программа

учебного предмета « Физическая культура 1-4 кл»

уровень получения образования: основное начальное образование

форма обучения: очная

составила: Давыдова Н.К., учитель физической культуры

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«25» 08.2020г.**

Дата составления программы: 2020г.

Срок реализации: до 2024 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учетом положений ФГОС основного общего образования приказ № 1897 от 17 декабря 2010 г. Министерства образования и науки Российской Федерации с изменениями и дополнениями; на основе Примерной программы основного общего образования; в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; . Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.18 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020/2021 учебный год»;

.Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2018.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2018. Рабочая программа по Физической культуре для 1-4-ых классов составлена в соответствии с нормативными документами:

8. Положение о рабочей программе по физической культуре от 25.08.2020

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

1.1 Цель обучения– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.2 Задачи обучения:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования

основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, и оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

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

- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

III. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе — 1025 ч, в 4 классе — 105 ч. Срок реализации программы 4 года.

IV. Планируемые результаты

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Планируемые результаты освоения предмета:

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Планируемые результаты освоения предмета: 2кл

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; -занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: организация отдыха и досуга средствами физической культуры; -изложение фактов истории физической культуры; измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела); -бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Результаты освоения предмета «Физическая культура» 3кл

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Результаты освоения предмета «Физическая культура» 4кл

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью в соответствии со знаниями по курсу «Окружающий мир»;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

V. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность¹¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая 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 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 вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение..

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления 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 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы),

комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в классе

1 класс		
№п/п	Содержание программы	Кол-во часов
1	Основы знаний	Весь учебный год
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Легкая атлетика	21ч
4	Подвижные игры	15
5	Гимнастика с элементами акробатики	15
6	Лыжная подготовка	21

7	Спортивные игры	21
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	32
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	26
5	Лыжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	28
5	Лыжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	29
5	Лыжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

VI. КТП

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1класс

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание план
		план	факт	
1	Как будем тренироваться			
2	Влияние физических упр-ий на здоровье человека.			
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.			
4	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну			
5	Беговая змейка			
6	Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость</i>			
7	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.			
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.			
9	Бег с преодолением препятствий.			
10	Попрыгунчики			
11	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.			
12	Дальний прыжок			
13	Прыжки со скакалкой.			

14	Упражнения с малым мячом.			
15	Метание малого мяча цель.			
16	«Зачем нужен режим дня?»			
17	Простейшие закаливающие процедуры.			
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.			
19	Правила в игре, их значение.			
20	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>			
21	Олимпийские игры, их история.			
22	Игра «Лиса и куры».			
23	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>			
24	Игра «Кто дальше бросит».			
25	Игра «Пятнашки».			
26	Игра «Прыгающие воробушки».			
27	Игра «Метко в цель».			
28	Правила проведения эстафет.			
29	Эстафеты с обручем.			
30	Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>			
31	Игра «Караси и щука»			
32	Эстафеты с мячом.			
33	Игра «Зайцы в огороде».			
34	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>			
35	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».			
36	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.			
37	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.			
38	Упоры, виды упоров.			
39	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.			
40	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.			
41	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.			
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.			
43	Лазанье по канату.			
44	Совершенствование лазанья по канату.			
45	Произвольное преодоление простых препятствий.			
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.			
47	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>			
48	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>			
49	Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе			

50	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.			
51	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.			
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.			
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».			
54	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.			
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.			
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.			
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.			
58	Повороты.			
59	Игра «На буксире».			
60	Повороты переступанием в движении.			
61	Эстафеты на лыжах.			
62	Подъемы и спуски под уклон.			
63	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>			
64	Игра «Попади в ворота».			
65	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.			
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.			
67	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			
68	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			
69	Торможение.			
70	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»			
71	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».			
72	Игра «Кто дальше бросит».			
73	Бросок мяча снизу на месте в щит.			
74	Игра «Метко в цель».			
75	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).			
76	Ловля мяча на месте и в движении			
77	Игра «Не оступись».			
78	Игра «Мяч по кругу».			
79	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».			
80	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».			
81	Ведение мяча в медленном беге Эстафета с мячом.			
82	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».			
83	Ведение мяча в парах			
84	Игра «У кого меньше мячей».			
85	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.			
86	Игра «Точный расчет».			

87	Эстафеты с гимнастическим обручем.			
88	Игра «Два мяча».			
89	Совершенствование игры «Два мяча».			
90	Игра «Рыбаки и рыбки»			
91	Бег по размеченным участкам дорожки.			
92	Эстафеты с бегом на скорость.			
93	Челночный бег 3×10 м.			
94	Бег с ускорением от 10 до 15 м.			
95	Равномерный, медленный бег до 3 мин.			
96	Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>			
97	Игры с прыжками с использованием скакалки.			
98	Метание малого мяча с места на дальность.			
99	П/и «Прыгающие воробушки», «Хвостики»			

Календарно-тематическое планирование для 2 класса

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
	Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Бег с ускорением			
2	Техника высокого старта			
3	Бег 30 метров.(к) П/и «Вызов номера»			
4	Челночный бег 3х10 метров с кубиками			
5	Бег 60 метров.(к) Встречная эстафета			
6	Физические качества человека			
7	Многоскоки. Разновидности прыжков			
8	Прыжок в длину с места. (к)			
9	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега			
10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание			
11	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета			
12	Прыжок в длину с разбега. Приземление (к)			
13	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения			
14	Метания мешочка в цель с 3-4 метров			
15	Метание малого мяча в цель (к)			
16	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.			
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа			

18	Наклон вперед из положения стоя (к)			
19	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (к)			
	Подвижные игры			
20	П\и «Мышеловка» и «Салки»			
21	Вис на время. П\и «К своим флажкам» (к)			
22	Упражнения с мячами в парах. П\и «Белые медведи»			
23	Прыжки с продвижением вперед. П\и «Кто быстрее?»			
24	Школа укрощения мяча. П\и «Вышибалы»			
25	Эстафеты. П\и «Пятнашки»			
26	Баскетбол и подвижные игры с элементами баскетбола			
27	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте в парах. П\и «Кто дальше бросит?»			
28	Передачи мяча на месте в парах. П\и «Попади в мяч» (к)			
29	П\и «Кто дальше бросит», «Стой»			
30	Бросок мяча снизу в цель. П\и «Метко в цель» (к)			
31	П\и «Метко в цель», «Передача мячей»			
32	Передача мяча снизу, от груди			
33	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).			
34	П\и «У кого меньше мячей», п\и «Попади в обруч»			
35	Эстафеты с мячами. п\и «Лиса и куры»			
36	П\и «Мяч по кругу», «Перестрелка»			
	Гимнастика с элементами акробатики			
37	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения			
38	Группировка. Перекаты. П\и «Веревочка под ногами»			
39	Основная стойка. Разновидности перекатов			
40	Техника выполнения кувырка вперед (к)			
41	Стойка на лопатках согнув ноги			
42	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат в упор присев (к)			
43	Мост из положения «лежа»			
44	Лазанье по гимнастической стенке и перелазание			
45	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения			
46	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке			
	Подтягивание в висе (к)			
47	Преодоление полосы препятствий			
	Лыжная подготовка			
48	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж			
49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
50	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок (к)			
52	Торможение падением на лыжах			
53	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками			
54	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками			

55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками (к)			
56	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон			
57	Повороты с переступанием. П\и «Старт шеренгами» (к)			
58	П\и «Чьи лыжи быстрее»			
59	Бег по дистанции 800 метров			
60	Эстафеты на лыжах			
61	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах			
62	Эстафета со спуском			
63	Подвижные игры на лыжах			
64	Передвижения на лыжах змейкой			
65	П\и «Дружные пары»			
66				
	Баскетбол и подвижные игры с элементами баскетбола			
67	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте в парах. П\и «Кто дальше бросит?»			
68	Передачи мяча на месте в парах. П\и «Попади в мяч» (к)			
69	П\и «Кто дальше бросит», «Стой»			
70	Бросок мяча снизу в цель. П\и «Метко в цель» (к)			
71	П\и «Метко в цель», «Передача мячей»			
72	Передача мяча снизу, от груди			
73	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).			
74	П\и «У кого меньше мячей», п\и «Попади в обруч»			
75	Эстафеты с мячами. п\и «Лиса и куры»			
76	П\и «Мяч по кругу», «Перестрелка»			
77	Ведение мяча на месте. П\и «Мяч по кругу»			
78	Ведение мяча в шаге. П\и «Мяч под ногами» (к)			
79	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом			
80	Ведение мяча с изменением направления.			
81	П\и «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»			
82	Эстафета со скакалкой			
83	П\и «К своим флажкам», «Горелки»			
84	П\и «Перестрелка», «Мяч соседу»			
85	П\и «Передача мячей», «Третий лишний»			
86	Игра «Кто ушел?», П\и «Эстафета с чехардой»			
87	П\и «Третий лишний», п\и «Перестрелка»			
89	П\и «Рыбаки и рыбки», п\и «Пустое место»			
	Легкая атлетика			
90	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег до 3 мин			
91	Бег 30 метров (к)			
92	Бег 60 метров (к)			
93	Бег 500 м(д), бег 1000 м (м)			

94	Прыжок в длину с места			
95	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание			
96	Прыжок в высоту с разбега. Фаза полета			
97	Прыжок в высоту с разбега. Приземление (к)			
98	Челночный бег 3х10 метров			
99	6-минутный бег (к)			
100	Метание мяча на дальность			
101	Метание мяча на дальность (к)			
102	Метание мяча на дальность с разбега			
103	Сдача норм ГТО			
104	Сдача норм ГТО			
105	Сдача норм ГТО			

Календарно-тематическое планирование для 3 класса

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
	Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Бег с ускорением			
2	Техника высокого старта			
3	Бег 30 метров.(к) П/и «Смена сторон»			
4	Челночный бег 3х10 метров с кубиками			
5	Бег 60 метров.(к) Встречная эстафета			
6	Закаливание организма человека			
7	Многоскоки. Разновидности прыжков			
8	Прыжок в длину с места. (к)			
9	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега			
10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание			
11	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета			
12	Прыжок в длину с разбега. Приземление (к)			
13	Правила соревнования по л\а. Влияние бега на здоровье человека			

14	Метания мешочка в цель с 3-4 метров			
15	Метание малого мяча в цель (к)			
	Подвижные игры			
16	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.			
17	П\и «Перебежка с выручкой» и «Шишки, желуди, орехи»			
18	Вис на время. П\и «Рыбак и рыбки» (к)			
19	Упражнения с мячами в парах. П\и «Гуси-лебеди»			
20	Прыжки с продвижением вперед. П\и «Кто быстрее?»			
21	Техника безопасности во время занятий играми. П\и «Вышибалы»			
22	Эстафеты. П\и «Пятнашки»			
23	П\и «Третий лишний», п\и «Что изменилось?»			
24	П\и «Совушка», п\и «Пустое место»			
25	Эстафета со скакалкой			
	Баскетбол			
26	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте в парах. П\и «Кто дальше бросит?»			
27	Ведение мяча на месте и в движении. П\и «Попади в мяч» (к)			
28	Ведение мяча с изменением направления			
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении			
30	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу (к)			
31	Учебная игра в «мини-баскетбол»			
32	П\и «Борьба за мяч», п\и «Мяч под ногами»			
33	Эстафеты с мячом			
	Гимнастика с элементами акробатики			
34	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения			
35	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой			
36	Стойка на лопатках (к)			
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками			
38	«Мост» из положения лежа на спине (к)			
39	Упражнения в вися стоя и лежа Акробатическая комбинация			
40	Акробатическая комбинация (к)			
41	Подтягивание в вися (к) Кувырок назад. П\и «Удочка»			
42	Круговая тренировка. П\и «Эстафета с чехардой» Преодоление гимнастической полосы препятствий			
43	Разновидности танцевальных шагов. П\и «Змейка»			
44	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне			
45	Подтягивание в вися (к)			

46	Преодоление полосы препятствий. П\и «Аисты»			
	Лыжная подготовка			
47	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж			
48	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок(к)			
50	Попеременный двухшажный ход на лыжах			
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком			
52	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками			
53	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками (к)			
54	Одновременный двухшажный ход на лыжах			
55	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах			
56	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах			
57	П\и «Чьи лыжи быстрее»			
58	Бег по дистанции 800 метров			
59	Эстафеты на лыжах			
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» (к)			
61	Эстафета со спуском			
62	Игры на лыжах			
63	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке (к)			
64	П\и «Дружные пары»			
65	П\и на лыжах «Накаты»			
66	Передвижение на лыжах до 1 км			
67	Прохождение дистанции 1500м (к)			
	Баскетбол			
68	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте в парах. П\и «Кто дальше бросит?»			
69	Ведение мяча на месте и в движении. П\и «Попади в мяч» (к)			
70	Ведение мяча с изменением направления			
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении			
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу (к)			
73	Учебная игра в «мини-баскетбол»			
	Волейбол			
74	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой			
75	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах (к)			
76	Нижняя прямая подача.			
77	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу			
78	Учебная игра в «Пионербол»			
	Подвижные игры с элементами спортивных игр			
79	П\и «Борьба за мяч», п\и «Мяч под ногами»			

80	Эстафеты с мячом			
81	П\и «Мяч соседу», Играй, играй, мяч не отдавай»			
82	П\и «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»			
83	Наклон вперед из положения стоя (к)			
84	П\и «Обгони мяч», «Мяч ловцу»			
85	П\и «Перестрелка», «Мяч соседу»			
86	П\и «Передача мячей», «Третий лишний»			
87	Преодоление полосы препятствий. П\и «Аисты»			
88	П\и «Смена сторон», «Шишки желуди орехи»			
89	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (к)			
90	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа			
	Легкая атлетика			
91	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег до 3 мин			
92	Бег 30 метров (к)			
93	Бег 60 метров (к)			
94	Бег 1000 м (к)			
95	Прыжок в длину с места. П\и «Салки на марше»			
96	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание			
97	Прыжок в высоту с разбега. Фаза полета			
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».Приземление(к)			
99	Челночный бег 3х10 метров. Встречная эстафета			
100	6-минутный бег (к) П\и «Зайцы в огороде»			
101	Метание мяча на дальность			
102	Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега			
103	Сдача норм ГТО			
104	Сдача норм ГТО			
105	Сдача норм ГТО			

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
	Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Бег с ускорением			
2	Техника высокого старта. Команды: «На старт, Внимание, Марш!»			
3	Бег 30 метров.(к) П/и «Смена сторон»			
4	Челночный бег 3х10 метров с кубиками			
5	Бег 60 метров.(к) Встречная эстафета			
6	Развитие скоростно-силовых качеств			
7	Многоскоки. Разновидности прыжков			
8	Прыжок в длину с места. (к)			
9	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега			
10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание			
11	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета			
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление (к)			
13	Встречная эстафета			
14	Метания мешочка в цель с 3-4 метров			
15	Метание малого мяча в цель (к)			
	Подвижные игры			
16	Техника безопасности во время занятий играми. П\и «Вышибалы»			
17	Эстафеты. П\и «Пятнашки»			
18	Вис на время. П\и «Рыбак и рыбки» (к)			
19	Упражнения с мячами в парах. П\и «Кот и мышки»			
20	П\и «Зайцы в огороде», п\и «Кто быстрее?»			
21	П\и «Невод» и «Шишки,желуди,орехи»			
22	Техника безопасности во время занятий играми. П\и «Вышибалы»			
23	Эстафеты. П\и «Пятнашки»			
24	Вис на время. П\и «Рыбак и рыбки» (к)			
25	Упражнения с мячами в парах. П\и «Кот и мышки»			
	Баскетбол			
26	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте в парах. П\и «Кто дальше бросит?»			
27	Ловля и передача мяча в кругу.. П\и «Попади в мяч»			
28	Бросок в кольцо (к)			
29	Ловля и передача мяча в квадрате.			
30	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу			

31	Учебная игра в «мини-баскетбол»			
32	. Передачи мяча на месте в парах. П\и «Кто дальше бросит?»			
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр			
34	Эстафеты с мячом			
35	П\и «Мяч соседу», Играй, играй, мяч не отдавай»			
36	П\и «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»			
	Гимнастика с элементами акробатики			
37	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения			
38	Кувырок вперед и кувырок назад			
39	Кувырок вперед (к)			
	Стойка на лопатках (к)			
40	Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно			
41	«Мост» из положения лежа на спине (к)			
42	Упражнения в висе стоя и лежа. Опорный прыжок на горку матов			
43	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях . Акробатическая комбинация			
44	Акробатическая комбинация (к)			
45	Преодоление гимнастической полосы препятствий			
46	Разновидности танцевальных шагов. П\и «Быстро по местам» Подтягивание в висе(У)			
	Лыжная подготовка			
47	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж			
48	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок (к)			
49	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками (к)			
50	Попеременный двухшажный ход на лыжах			
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком			
52	Одновременный двухшажный ход на лыжах			
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах			
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой» (к)			
55	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах			
56	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах			
57	П\и «Чьи лыжи быстрее»			
58	Бег по дистанции 1000 метров			
59	Эстафеты на лыжах			
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» (к)			
61	Эстафета со спуском			
62	Игры на лыжах			
63	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке (к)			
64	П\и «Подними предмет», п\и на лыжах «Накаты»			
65	Соревнования на дистанции 1 км			
66	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности			

67	Прохождение дистанции 2000м (к)			
	Баскетбол			
68	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте в парах. П\и «Кто дальше бросит?»			
69	Ловля и передача мяча в кругу.. П\и «Попади в мяч»			
70	Бросок в кольцо (к)			
71	Ловля и передача мяча в квадрате.			
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу			
73	Учебная игра в «мини-баскетбол»			
	Волейбол			
74	Передача мяча в движении (к)			
75	Остановка в два шага			
76	Верхняя передачи мяча двумя руками сверху (к)			
77	Нижняя передача мяча двумя руками снизу			
78	Нижняя прямая подача			
79	Учебная игра в «Пионербол»			
	Подвижные игры с элементами спортивных игр			
80	Эстафеты с мячом			
81	П\и «Мяч соседу», Играй, играй, мяч не отдавай»			
82	П\и «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»			
83	Эстафета со скакалкой			
84	П\и «Обгони мяч», «Мяч ловцу»			
85	П\и «Третий лишний», п\и «Волк во рву?»			
86	П\и «Совушка», п\и «Охотники и утки»			
87	П\и «Перестрелка», «Мяч соседу»			
88	П\и «Передача мячей», «Третий лишний»			
89	П\и «Смена сторон», «Шишки желуди орехи»			
	Легкая атлетика			
90	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег до 4 мин			
91	Бег 30 метров (к)			
92	Бег 60 метров (к)			
93	Бег 1000 м (к)			
94	Прыжок в длину с места. П\и «Командные хвостики»			
95	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание			
96	Прыжок в высоту с разбега. Фаза полета			
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Приземление (к)			
98	Челночный бег 3x10 метров. Встречная эстафета			
99	6-минутный бег, П\и «Бездомный заяц»			
100	Метание мяча на дальность (к)			

101	Метание мяча на дальность с разбега			
102	Подвижные игры по выбору детей			
103	Сдача норм ГТО			
104	Сдача норм ГТО			
105	Сдача норм ГТО			

VII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся \-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.

4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).*

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. *Школьникова, К В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.

8. Интернет-ресурсы:

9. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.articles/576894>

10. Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

11. К уроку.ру. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

12. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

13. [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

14. Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

15. Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

