

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА
НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
_____/_____

Протокол № ____
от « ____ » _____ 2020 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора
_____/_____

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ

им. Н.С.Доровского с.Подбельск

_____ В.Н.Уздяев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Уровень программы
начальное общее образование
1-4 классы

Программа: В.И.Ляха. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2020.

Предметная линия учебников: В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура» 1-4 классы. - М.: Просвещение 2020.

Составитель(и):
Фахриева И.С., высшая категория.
Фахриев Р.А., первая категория

Подбельск, 2020

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 1-4 кл.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Рабочая программа предназначена для обучающихся всех групп здоровья: основной, подготовительной, специальной группы. Обучающиеся специальной мед. группы посещают уроки вместе со всем классом, но выполняют только те задания, которые не противопоказаны им.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. В конце учебного года (апрель, май) проводится промежуточная (годовая) итоговая аттестация учащихся в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура». Формой промежуточной аттестации является тестовая (теоретическая) работа, практические тесты.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч(33 учебные недели), во 2—4 классах — по 102 ч (34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

Количество часов в год в 1 классе: **99**

Количество часов в год в 2-4 классах: **102**

Количество часов в неделю: **3**

Количество часов в неделю: **3**

1 класс - I четверть: **27 ч.**
II четверть: **21 ч.**
III четверть: **27 ч.**
IV четверть: **24 ч.**

I четверть: **27 ч.**
II четверть: **21 ч.**
III четверть: **30 ч.**
IV четверть: **24ч.**

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

Легкая атлетика – 30 часов.

Подвижные игры – 21 час.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час.

Спортивные игры – 27 часов.

Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов 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, доброжелательно 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).

СОДЕРЖАНИЕ 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с программой физического воспитания 1-4 классы авторов В.И.Лях, (М.: Просвещение, 2012); учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Лях: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2019).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

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

Используемая литература

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения).
2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч. 1 / [М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Карабанова и др.]; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа.- 3 изд.- М.: Просвещение, 2011.- (Стандарты второго поколения).
4. Учебник для общеобразовательных учреждений, автор В. И. Лях: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2020).
5. Программа физического воспитания 1-4 классы авторы В.И.Лях, (М.: Просвещение, 2020);

Контрольно – измерительные материалы

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2012);

Дополнительная литература

1. Научно- методические журналы «Физическая культура в школе». 2. Интернет – ресурсы.

Условные обозначения

Р – разучивание

З - закрепление

С - совершенствование

ОС - основная стойка

СБУ – специальные беговые упражнения

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p> <p><i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	

<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по</p>
--	---

<p>(место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин).</p>	<p>физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и</p>
---	--

<p>Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>выполняют их.</p>
---	----------------------

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№ ур о ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Двигательный режим. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	О. С. Построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. Размыкание на поднятые руки в стороны. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному на указанный ориентир (в процессе каждого урока)	1		
3		ОРУ без предметов	1		
4		Ходьба быстрым шагом	1		
5		Ходьба с преодолением препятствий	1		
6		Бег с высокого старта	1		
7		Бег с изменением направления	1		
8	Легкая атлетика	Бег 250м.	1		
9		Бег 500 м.	1		
10		Бег до 1000 м.	1		
11		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места по ориентиру, и на заданное расстояние	1		
12		Прыжки в длину с разбега	1		
13		Прыжки через скакалку	1		
14		Метание малого мяча в цель	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча на дальность	1		
17		Метание малого мяча на дальность	1		
18		Многоскоки	1		
19		Многоскоки	1		
20		Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
21		Экспресс-тест: бег в течение 2 мин.	1		
22		Экспресс-тест:	1		
23		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
24		Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал)	1		
25		Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа (девочки)	1		
26		Челночный бег 3x10 м	1		

27		Подвижные игры, эстафеты, развитие двигательных качеств	1		
28	Основы знаний	Сведения о режиме дня и личной гигиене. Приемы закаливания. Инструктаж по т/б	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты переступанием. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному (в процессе каждого урока)	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики	<u>Акробатические упражнения:</u> Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1		
31		Кувырок вперед	1		
32		Кувырок в сторону	1		
33		Стойка на лопатках, согнув ноги	1		
№ уро ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения план. факт.	
34		Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев	1		
35		<u>Упражнения в равновесии:</u> Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке)	1		
36		Ходьба по гимнастической скамейке	1		
37		Перешагивание через предметы и их переноска	1		
38		Повороты на 90 ⁰ - 180 ⁰	1		
39		Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
40		<u>Лазание и перелазание:</u> лазание по гимнастической стенке	1		
41		По наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях	1		
42		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1		
43		Перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку	1		
44		Висы и упоры: Вис на гимнастической стенке, передвижение по гимн.стенке, в виси спиной к гимн. стенке	1		
45		Поднимание согнутых ног в виси на гимн. стенке.	1		
46		Эстафеты.	1		

47		Подвижные игры.	1		
48		Развитие двигательных качеств.	1		
49	Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика. Формирование правильной осанки. Инструктаж по т/б.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении. Бег с изменением скорости, направления (в процессе каждого урока).	1		
51	Баскетбол	Стойка баскетболиста	1		
52		Ведение мяча на месте	1		
53		Ведение мяча на месте	1		
54		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1		
55		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1		
56		Ведение мяча в движении	1		
57		Ведение мяча в движении	1		
58		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1		
59		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1		
60		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1		
61		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1		
62		Передача мяча правой, левой рукой	1		
63		Передача мяча правой, левой рукой	1		
64		Передача мяча из-за головы	1		
65		Передача мяча из- за головы	1		
66		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1		
67		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1		
68		Броски после двойного шага с места	1		
69		Броски после двойного шага с места	1		
70		Баскетбольная эстафета	1		
71		Подвижные игры	1		
72		Круговая тренировка	1		
73		Подвижные игры	1		
74		Эстафеты	1		
75		Развитие двигательных качеств	1		
76	Основы знаний	Значение физических упражнений для здоровья человека. Воспитание двигательных	1		

		способностей. Инструктаж по т/б.			
77	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении, упражнения для формирования осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, широким шагом. Бег с равномерной скоростью (в процессе каждого урока).	1		
78	Легкая атлетика	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1		
79		Метание малого мяча в цель	1		
80		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
81		Многоскоки	1		
82		Многоскоки (зачет)	1		
83		Челночный бег 3х10 м	1		
84		Челночный бег 3х10 м	1		
85		Прыжки через скакалку	1		
86		Прыжки через скакалку	1		
87		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
88		Экспресс тесты: подтягивание (зачет)	1		
89		Экспресс тесты: бег в течение 2'. (зачет)	1		
90		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
91		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
92		Бег 250 м. (зачет)	1		
93		Бег 500 м. (зачет)	1		
94		Бег 800 м.	1		
95		Бег до 1000 м.	1		
96		Метание малого мяча на дальность.	1		
97		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
98		Подвижные игры.	1		
99		Развитие двигательных качеств.	1		

Календарно – тематическое планирование для 2 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. ОРУ на осанку. Комплексы упражнений утренней гимнастики. Ходьба быстрым шагом, в полуприседе, приседе, широким шагом, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов. СБУ. (в процессе каждого урока)	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1		
5		Бег 250 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег до 1500 м.	1		
10		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 2' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		

16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1		
19		Прыжки через скакалку	1		
20		Челночный бег 3x10 м	1		
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
22		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
24		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
26		Подвижные игры. Эстафеты.	1		
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
28	Основы знаний	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в 2 круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Комплексы упражнений утренней гимнастики. Ходьба с перешагиванием через гимнастические скамейки, медленный бег. Ходьба быстрым шагом, в полуприседе, приседе, широким шагом. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов (в процессе каждого урока).	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2 кувырка вперед	1		
31		Кувырок в сторону	1		
32		Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1		
33		Перекаты в группировке с	1		

		последующей опорой руками за головой			
34		Кувырок назад. Акробатические упражнения (зачет)	1		
35		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба на носках, приставными шагами	1		
37		Повороты на носках и одной ноге	1		
38		Приседания, выпады (зачет)	1		
39		<u>Лазанье и перелезание.</u> Лазанье по гимнастической наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя.	1		
40		Лазанье по гимнастической наклонной скамейке на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
41		Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастические скамейки (зачет)	1		
42		<u>Опорный прыжок.</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1		
43		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1		
44		<u>Висы и упоры.</u> Упражнения в висе стоя и висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках.	1		
47		Подвижные игры	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Составление режима дня. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Команды: «На два, четыре шага разомкнись!» ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения (в процессе каждого урока).	1		
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		

52		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
54		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
55		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
56		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
57		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
58		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		
59		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1		
60		Эстафеты с волейбольными мячами	1		
61	<u>Баскетбол</u>	Стойка баскетболиста. Способы перемещения	1		
62		Ведение мяча на месте	1		
63		Ведение мяча на месте	1		
64		Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1		
65		Ведение мяча в движении правой, левой рукой (зачет)	1		
66		Ведение попеременно правой, левой рукой	1		
67		Ведение попеременно правой, левой рукой	1		
68		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
69		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
70		Передача мяча двумя руками от груди(зачет)	1		
71		Передача мяча от плеча(зачет)	1		
72		Передача мяча двумя руками из-за головы(зачет)	1		
73		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол(зачет)	1		
74		Передача и ловля мяча в движении	1		
75		Передача и ловля мяча в движении	1		

76		Баскетбольная эстафета	1		
77		Подвижные игры.	1		
78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. ОРУ без предметов, на осанку, с предметами. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением направления по сигналу. СБУ (в процессе каждого урока)	1		
81	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
82		Ведение попеременно правой, левой рукой (зачет)	1		
83		Передачи мяча в парах на месте. Броски в кольцо	1		
84	<i>Легкая атлетика</i>	Метание малого мяча в цель	1		
85		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
86		Многоскоки	1		
87		Многоскоки (зачет)	1		
88		Челночный бег 3х10 м	1		
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
90		Экспресс тесты: подтягивание(зачет)	1		
91		ИКР	1		
92		Экспресс тесты: бег в течение 2'. (зачет)	1		
93		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
94		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
95		Бег 250 м. (зачет)	1		
96		Бег 500 м. (зачет)	1		
97		Бег 800 м. (зачет)	1		
98		Бег 1000 м. (зачет)	1		
99		Бег до 1500 м.	1		
100		Метание малого мяча на дальность.	1		
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1		

Календарно – тематическое планирование для 3 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ. (в процессе каждого урока)	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1		
5		Бег 250 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег до 1500 м. (зачет)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 3' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1		
19		Прыжки через скакалку	1		

20		Челночный бег 3x10 м	1		
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
22		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
24		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
26		Подвижные игры. Эстафеты.	1		
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
28	Основы знаний	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). Инструктаж по технике безопасности.	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный. (в процессе каждого урока)	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2-3 кувырка вперед	1		
31		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
32		Кувырок назад	1		
33		стойка на лопатках	1		
34		«Мост» из положения лежа на спине	1		
35		Комбинация из упражнений. (зачет)	1		
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба по бревну на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге.	1		

37		Приседание и переход в упор присев. Упор стоя на колене, сед. (зачет)	1		
38		<u>Лазанье и перелазание</u> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,	1		
39		Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками; перелазание через бревно, коня. (зачет)	1		
40		<u>Опорный прыжок.</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1		
41		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1		
42		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в вися; в вися поднимание прямых и согнутых ног.	1		
43		Подтягивание в вися лежа на низкой (высокой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях. (зачет)	1		
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
46		Эстафеты.	1		
47		Подвижные игры	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления. (в процессе каждого урока)	1		
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		

53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
55		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
56		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		
57		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1		
58		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1		
59		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (зачет)	1		
60		Эстафеты с волейбольными мячами	1		
61		Пионербол	1		
62	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в беге.	1		
63		Попеременное ведение правой, левой рукой	1		
64		Попеременное ведение правой, левой рукой (зачет)	1		
65		Передачи мяча двумя руками от груди. (зачет)	1		
66		Передачи мяча двумя руками от головы. (зачет)	1		
67		Передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол. (зачет)	1		
68		Передача мяча от плеча(зачет)	1		
69		Бросок в кольцо после ведения и двух шагов.	1		
70		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения	1		
71		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения (зачет)	1		
72		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением	1		
73		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением (зачет)	1		
74		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1		
75		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1		
76		Баскетбольная эстафета	1		
77		Подвижные игры.	1		

78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ (в процессе каждого урока)	1		
81	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча в движении	1		
82		Попеременное ведение правой и левой рукой в движении	1		
83		Передачи мяча в парах на месте (двумя руками от груди, из-за головы, об пол)	1		
84		Передачи мяча в движении (без ведения, с ведением) (зачет)	1		
85	<i>Легкая атлетика</i>	Метание малого мяча в цель	1		
86		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
87		Многоскоки	1		
88		Многоскоки (зачет)	1		
89		Челночный бег 3х10 м	1		
90		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
91		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1		
92		ИКР	1		
93		Экспресс тесты: бег в течение 3' (зачет)	1		
94		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
95		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
96		Бег 250 м. (зачет)	1		
97		Бег 500 м. (зачет)	1		
98		Бег 800 м. (зачет)	1		
99		Бег 1000 м. (зачет)	1		
100		Бег до 1500 м. (зачет)	1		
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		

Календарно – тематическое планирование для 4 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Твой организм (основные части тела, внутренние органы, скелет, мышцы). Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения - команда: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!» Повороты кругом на месте, по разделениям, расчет по порядку. ОРУ: без предметов, в движении, в парах. Бег с равномерной скоростью. СБУ. (в процессе каждого урока)	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта(зачет)	1		
5		Бег 250 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег 1500 м.(2000 м. без учета времени) (зачет)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега(зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 4'(зачет)	1		
13	Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1			
14	Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1			
15	Метание малого мяча в цель	1			
16	Метание малого мяча в цель(зачет)	1			
17	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1			
18	Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1			
19	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1			
20	Челночный бег 3x10 м	1			

21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
22		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
24		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
26		Передачи мяча двумя руками в парах	1		
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
28	Основы знаний	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Инструктаж по технике безопасности.	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, строевые приемы. Бег по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный. (в процессе каждого урока)	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2-3 кувырка вперед	1		
31		Кувырок назад	1		
32		Стойка на лопатках	1		
33		«Мост» с помощью или у стены	1		
34		Комбинация из упражнений. (зачет)	1		
35		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба по бревну выпадами. Ходьба на носках назад	1		
36		Опускание в упор стоя на колене. Повороты прыжком на гимнастической скамейке.	1		
37		Комбинация упражнений в равновесии (зачет)	1		
38		<u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см)	1		

39		вскок в упор присев и соскок прогнувшись	1		
40		вскок в упор присев и соскок прогнувшись (зачет)	1		
41		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в вися на перекладине; в вися поднимание прямых и согнутых ног.	1		
42		Подтягивание в вися лежа на низкой (высокой) перекладине. (зачет)	1		
43		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой(зачет)	1		
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
46		Эстафеты.	1		
47		Подвижные игры	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	И. <u>Вода и питьевой режим. Пища и питательные вещества.</u> Инструктаж по технике безопасности	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении, с поворотом, строевые приемы Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением скорости, направления по сигналу(в процессе каждого урока)	1		
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
55		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
56		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		

57		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1		
58		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1		
59		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1		
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1		
61		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1		
62		Пионербол	1		
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1		
64		Ведение мяча в движении (зачет)	1		
65		Попеременное ведение правой и левой рукой	1		
66		Попеременное ведение правой и левой рукой (зачет)	1		
67		Передачи мяча двумя руками от груди	1		
68		Передачи мяча двумя руками от головы (зачет)	1		
69		Передача мяча двумя руками от груди с ударом об пол (зачет)	1		
70		Передача мяча от плеча (зачет)	1		
71		Передача мяча в движении двумя руками от груди без ведения	1		
72		Передачи мяча в движении с ведением(зачет)	1		
73		Броски в кольцо после двойного шага в движении	1		
74		Броски в кольцо после двойного шага в движении	1		
75		Броски в кольцо	1		
76		Баскетбольная эстафета	1		
77		Подвижные игры	1		
78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на здоровье человека. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения, развитие двигательных	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и	1		

	качеств	частоты шагов, равномерный. СБУ. (в процессе каждого урока)			
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1		
82		Попеременное ведение правой и левой рукой в движении	1		
83		Передачи мяча в парах на месте (двумя руками от груди, из-за головы, об пол, от плеча)	1		
84		Передачи мяча в движении (без ведения, с ведением) (зачет)	1		
85	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1		
86		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
87		Многоскоки	1		
88		Многоскоки (зачет)	1		
89		Низкий старт. Челночный бег 3x10 м	1		
90		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
91		Экспресс тесты: подтягивание.(зачет)	1		
92		ИКР	1		
93		Экспресс тесты: бег в течение 4' (зачет)	1		
94		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
95		Бег 60 м. с высокого старта (зачет)	1		
96		Бег 250 м. (зачет)	1		
97		Бег 500 м. (зачет)	1		
98		Бег 800 м. (зачет)	1		
99		Бег 1000 м. (зачет)	1		
100		Бег до 1500 м (2000 м. без учета времени) (зачет)	1		
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1		

