

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

1 — 4 класс

На основе авторской программы «Физическая культура», автор Лях В.И.,

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении

обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- ☛ «Знания о физической культуре».
- ☛ «Способы самостоятельной деятельности».
- ☛ «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение.

Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона

в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры:

общеразвивающие, подготовительные,

соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:

челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России.

Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол:

остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- ☛ становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- ☛ формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- ☛ проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- ☛ уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- ☛ стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- ☛ проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- ☛ находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- ☛ устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- ☛ сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- ☛ выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- ☛ воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные

положения;

- ☛ высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- ☛ управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- ☛ обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- ☛ выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- ☛ выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; ☛ проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные результаты

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

- ☛ характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- ☛ понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- ☛ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- ☛ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- ☛ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- ☛ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- ☛ исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- ☛ делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического

- ☛ развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- ☛ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- ☛ выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- ☛ взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- ☛ контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

- ☛ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- ☞ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- ☞ понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- ☞ обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- ☞ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам; коммуникативные УУД:
- ☞ организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- ☞ правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- ☞ активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- ☞ делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные УУД:
- ☞ контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- ☞ взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- ☞ оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

- ☞ сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- ☞ выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- ☞ объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; коммуникативные УУД:
- ☞ взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- ☞ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- ☞ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регулятивные УУД:
- ☞ выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- ☞ самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- ☞ оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- ☛ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- ☛ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- ☛ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- ☛ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- ☛ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- ☛ выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- ☛ демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- ☛ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- ☛ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- ☛ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- ☛ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- ☛ демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- ☛ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- ☛ передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- ☛ спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- ☛ организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☛ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- ☛ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- ☛ демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- ☛ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- ☛ выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- ☛ выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из

колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; 🏃 выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; 🏃 передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом; 🏃 демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; 🏃 демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; 🏃 выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места; 🏃 передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; 🏃 выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол 🏃 (ведение футбольного мяча змейкой). 🏃 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

🏃 объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

🏃 осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

🏃 приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

🏃 приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

🏃 характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

🏃 проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

🏃 демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

🏃 демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

🏃 выполнять прыжок в длину;

🏃 выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

🏃 демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

🏃 выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

🏃 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ урока		Наименование раздела	Тема урока	Характеристика деятельности учащегося	Примечание
I четверть					
1.		Лёгкая атлетика	Организационно-методические указания. Правила техники безопасности на уроках физической культуры	Построение в шеренгу, колонну. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Ловишки»	
2.			Строевые упражнения. Ходьба и бег.	Строевые упражнения, команды.	
3.			Техника челночного бега.	Челночный бег – техника	
4.			Тестирование челночного бега 3/10 м	«Дистанция». Разминка на месте	
5.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Бег. Подвижные игры	
6.			Что такое физическая культура. Возникновение физической культуры и спорта	Раскрыть содержание понятия «физическая культура»	
7.			Тестирование метания мешочка на дальность	Метание. Техника выполнения	
8.			Русская народная подвижная игра «Горелки»	Размыкание на руки в стороны, разминка на координацию движения	
9.			Олимпийские игры	Олимпийские символы и традиции	

10.			Ритм и темп	Знакомство с понятием ритм и темп, разминка в кругу. Игры «Санки», «Мышеловка»	
11.			Подвижная игра «Мышеловка»	Продемонстрировать, что такое темп и ритм, разминка в движении. Игры: «Санки», «Мышеловка»	
12.			Личная гигиена человека	Знакомство с понятием «Гигиена», разминка в движении, обучение техники высокого старта. Игра «Санки с домиками»	
13.			Тестирование метание малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность. Игра «Два мороза»	
14.			Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя. Игра «Два мороза», разучивание упражнения на запоминание временных обрезков	
15.			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Разминка на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, игра «Волк во рву»	
16.			Тестирование прыжка в длину с места	Знакомство с внутренними органами человека, разминка на развитие координации движений. Тестирование прыжков в длину с места. Игра «Волк во рву»	
17.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	Знакомство со скелетом человека, разминка, тестирование подтягивание. Игра «Охотники и зайцы»	
18.			Тестирование виса на время	Знакомство с мышечной системой человека, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время. Игра «Охотники и зайцы»	

19.		Стихотворное сопровождение на уроках	Разучивание разминки со стихотворным сопровождением. Игры: «Кто быстрее схватит», «Совушка»	
20.		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка. Игры: «Кто быстрее схватит», «Совушка»	
21.		Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах. Игра «Осада огорода»	
22.		Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами, упражнение с мячом в парах. Игра «Осада огорода»	
23.		Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячом, упражнения с мячом, ведения мяча правой и левой рукой, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада огорода»	
24.		Школа укрощения мяча	Разминка с мячом, упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча. Игра «Вышибалы»	
25.		Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мячом, упражнения с мячом: ведение мяча, ловля, броски, перебрасывание. Игра «Ночная охота»	
26.		Глаза закрывай – упражненье начинай	Разминка закрытыми глазами, повторить упражнение с мячом. Игра «Ночная охота»	
27.		Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами, игры по желанию учащихся. Подведение итогов четверти	
II четверть				
28.		Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перекаты, группировка. Техника выполнения	Разминка на матах. Техника выполнения группировки и перекатов. Игра «Удочка»	

29.			Разновидности перекатов	Разминка на матах. Игра «Удочка», техника выполнения группировки, знакомство с разновидностями перекатов	
30.			Техника выполнения кувырка вперёд	Разминка на матах, перекаты. Игра «Удочка», техника кувырка вперёд	
31.			Кувырок вперёд	Разминка на матах, выполнение перекатов, кувырок вперёд. Игра «Успей убраться»	
32.			Стойка на лопатках	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках. Игра «Волшебные ёлочки»	
33.			Стойка на лопатках совершенствование	Разминка на правильную осанку, стойка на лопатках. Игра «Волшебные ёлочки», техника выполнения кувырка вперёд – отработка	
34.			Мост	Разминка на матах, мост – техника выполнения, совершенствование техники выполнения кувырка вперёд	
35.			Лазанье по гимнастической стенке	Разминка на матах, лазанье по гимнастической стенке	
36.			Перелезание на гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками, техника перелезания на гимнастической стенке, различные висы на перекладине	
37.			Висы на перекладине	Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, различные висы на перекладине	
38.			Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка	

39.			Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой. Игра «Шмель»	
40.			Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой. Игра «Шмель». Прыжки в скакалку	
41.			Круговая тренировка	Разминка со скакалками, круговая тренировка. Игра «Береги предмет»	
42.			Висы на перекладине	Разминка со скакалками, знакомство с висами. Игра «Волк во рву»	
43.			Висы на перекладине	Разминка, висы на перекладине. Игра «Волк во рву»	
44.			Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка. Игра «Попрыгунчики - воробушки»	
45.			Вращение обруча	Разминка с обручами. Игра «Попрыгунчики - воробушки»	
46.			Обруч: учимся им управлять	Разминка с обручами. Игра «Попрыгунчики - воробушки»	
47.			Круговая тренировка	Разминка, круговая тренировка	
48.			Подвижные игры	Игры по желанию учеников	

III четверть					
49.		Лыжная подготовка	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке, требование к урокам	
50.			Ступающий шаг на лыжах без палок	Ступающий шаг на лыжах без палок	
51.			Скользкий шаг на лыжах без палок	Разучивание различных вариантов переноски лыж. Техника скользящего шага на лыжах. Повторение техники ступающего шага на лыжах	
52.			Повороты, переступания на лыжах без палок	Совершенствование техники ступающего шага на лыжах без палок, техника скользящего шага на лыжах без палок, техника поворотов переступания на лыжах без палок	
53.			Ступающий шаг на лыжах с палками	Техника переноски лыж с палками, ступающий шаг на лыжах с палками, техника ступающего и скользящего шага без палок, поворот на лыжах без палок	
54.			Скользкий шаг на лыжах с палками	Скользкий шаг без палок – повторение, ступающий шаг без палок и с палками, техника передвижения на лыжах скользящим шагом с палками	
55.			Повороты, переступание на лыжах с палками	Повторение ранее изученных ходов без палок, с палками. Разучивание техники поворотов переступанием на лыжах с палками	

56.			Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	Повторение ранее изученных лыжных ходов с палками и без. Техника подъёма на склон «полуёлочкой» на лыжах без палок. Спуск со склона на лыжах без палок	
57.			Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	Скользкий и ступающий шаг с лыжными палками. Спуск со склона и подъём на склон с лыжными палками. Разучивание техники спуска со склона, подъём на склон. Техника торможения	
58.			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Скользкий шаг на лыжах с палками – повторение. Спуск и подъём на склон на лыжах с палками. Выполнение прохождения дистанции 1 км на лыжах	
59.			Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой	Скользкий шаг на лыжах с палками – повторение. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками змейкой	
60.			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Выполнение прохождения дистанции 1,5 км на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах	
61.			Правила игры «Быстрая лыжня»	Ознакомление с правилами игры. Свободное передвижение на лыжах	
62.			Приставной шаг влево – вправо	Повторение ранее изученных ходов. Знакомство и отработка приставных шагов	
63.			Ступающие и скользящие шаги	Отработка техники передвижения скользящим и ступающим шагом	

64.		Правила игры «На прогулку»	Знакомство с правилами игры. Игра. Свободное передвижение	
65.		Приставной шаг влево – вправо Правила игры «Знак качества»	Отработка выполнения приставных шагов. Знакомство с правилами игры. игра	
66.		Подъём (косой) на скидке 15-20. Спуск в низкой стойке. Правила игры «Кто быстрее»	Техника подъёма на склон. Отработка. Спуск со склона. Знакомство с правилами игры. Игра	
67.		Подъёмы и спуски. Правила игры «Санки»	Спуск со склона и подъём без лыжных палок и с палками. Знакомство с правилами игры. Игра	
68.		Подъём и спуск. Правила игры «Лисица - Медвежонок». Дистанция 800 м	Подъёмы и спуски. Знакомство с правилами игры. Выполнение прохождения дистанции 800 м	
69.		Подъёмы и спуски. Правила игры «По местам». Эстафета (50 м) с поворотом	Подъёмы на лыжах без палок и с палками. Спуск с горы. Выполнение эстафеты	
70.		Скользящий шаг. Эстафета с поворотами	Скользящий шаг – повторение и закрепление. Эстафеты	
71.		Соревнования на дистанцию 500 м с отдельными стартами через 10-20 сек. парами	Соревнования на дистанции с применением и отработкой изученных ходов	
72.		Правила игры «Вызов номеров»	Знакомство с правилами игры. Игра	
73.		Катание с гор. Торможение	Катание с гор с учётом правильного спуска. Торможение при спуске	
74.		Ходьба по пересечённой местности. Катание с гор. Торможение	Ходьба изученными ходами. Катание с горы: спуски, подъёмы. Торможение при спуске	
75.		Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторение различных шагов на лыжах с палками и без палок, подъём и спуск. Совершенствование техники торможения падением	

IV четверть

		IV четверть			
76.		Лёгкая атлетика	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Разучивание бросков мяча в волейбольную сетку. Игра «Забросай противника мячами»	
77.			Точность броска мячом через волейбольную сетку	Разминка в парах. Повторение игры «Забросай противника мячами». Повторение техники броска мячом через волейбольную сетку на точность	
78.			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в движении по кругу, подвижная игра «Вышибалы через сетку»; совершенствование техники передачи мяча через волейбольную сетку	
79.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Повторение разминки с мячом в движении по кругу, игра «Вышибалы через сетку», разучивание бросков мяча на дальность	
80.			Броски набивного мяча от груди	Разучивание разминки с набивными мячами, техника броска набивного мяча от груди; повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	
81			Бросок набивного мяча снизу	Разминка с набивными мячами – повторение. Техника броска набивного мяча от груди; разучивание техники броска набивного мяча снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
82			Подвижная игра «Точно в цель»	Разучить разминку с малыми мячами, подвижную игру «Точно в цель». Повторение техники набивного мяча снизу от груди	

83.			Тестирование виса на время	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Повторение подвижной игры «Точно в цель»	
84.			Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Разучивание разминки на гибкость, знакомство с правилами подвижной игры «Собачки». Тестирование наклона вперёд из положения стоя	
85.			Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места; повторение подвижной игры «Собачки»	
86.			Тестирование подтягивание на низкой перекладине	Выполнение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро». Тестирование подтягивание на низкой перекладине	
87.			Тестирование подъёма туловища за 30с.	Повторение разминки в движении, подвижная игра «Лес, болото, озеро». Тестирование подъёма туловища за 30с.	
88.			Техника метания на точность	Разучивание разминки с мешочками. Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове». Знакомство с различными вариантами метание и бросков на точность	
89.			Тестирование метания малого мяча на точность	Повторение разминки с мешочками, Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове». Тестирование метания малого мяча на точность	

90.			Подвижные игры для зала	Разучивание разминочной игры «Запрещённое движение», выполнение игровых упражнений на равновесие. Игры по выбору учащихся	
91.			Беговые упражнения	Разминки в движении. Разучивание беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики»	
92.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостик»	
93.			Тестирование чемпионного бега 3x10м	Разминка в движении, тестирование чемпионного бега 3x10м. Разучивание подвижной игры «Бросай высоко, собирай быстрее»	
94.			Тестирование метания мешочка на дальность	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай высоко, собирай быстрее»	
95.			Командная подвижная игра «Хвостики»	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений. Подвижная игра «Совушки». Разучивание командной подвижной игры «Хвостики»	
96.			Русская народная подвижная игра «Горелки»	Разминка, направленной на развитие координации движения, повторение РНИ «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц»	

97.			Командные подвижные игры	Разминка в движении, повторение командной подвижной игры «Хвостики», разучить командную подвижную игру «День и ночь»	
98.			Подвижные игры с мячом	Повторение разминки в движении, провести подвижную игру «Вышибалы». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц с мячом»	
99.			Подвижные игры	Подвижная игра «Салки», 3-4 игры по желанию учеников. Подвести итоги учебного года	

Тематическое планирование

2 класс

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Характеристика деятельности учащегося	Примечание
I четверть				
1.	Лёгкая атлетика	Организационно-методические указания.	Знакомство с правилами техники безопасности на уроках физкультуры	
2.		Строевые упражнения. Ходьба и бег.	Разминка. Упражнения на построение	
3.		Техника челночного бега.	Техника челночного бега	
4.		Тестирование челночного бега 3/10 м	Тестирование. Подвижная игра «Салки»	
5.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Тестирование	
6.		Тестирование метания мешочка на дальность	Совершенствование. Подвижная игра «Колдунчики»	
7.		Тестирование метания мешочка на дальность	Тестирование	
8.		Упражнение на развитие координации движений	Разминка на развитие координации движений	
9.		Физические качества	Знакомство с физическими качествами	
10.		Техника выполнения прыжка на короткой скакалке	Прыжки. Количество раз на время	

11.			Прыжки на короткой скакалке	Разминка с мячами. Прыжки на скакалке	
12.			Подвижные игры	Разминка в движении. Совершенствование техники прыжка в длину на результат, 1-2 подвижных игр по желанию учеников	
13.			Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Бездомный заяц»	
14.			Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	
15.			Тестирование подчинения туловища из положения лёжа за 30 с	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подчинения туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Вышибалы»	
16.			Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места и подвижная игра «Волк во рву»	
17.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы»	
18.			Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян»	

19.			Подвижная игра «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки – повторение. Упражнение в подлезании. Подвижная игра «Кот и мыши»	
20.			Режим дня	Знакомство с режимом дня, разминка с малыми мячами, варианты подлезаний	
21.			Ловля и броски малого мяча в парах	Разминка с малыми мячами, разучивание ловли и бросков мяча в парах. Подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	
22.			Подвижная игра «Осада огорода»	Разминка с мячом в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах. Подвижная игра «Осада огорода»	
23.			Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах. Подвижная игра «Осада огорода»	
24.			Частота сердечных сокращений, способы её измерения	Знакомство со способами измерения ЧСС, совершенствование техники ведения мяча, разминка с мячом. Подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»	
25.			Ведения мяча	Разминка с мячами. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Ночная охота»	
26.			Упражнения с мячом	Разминка с мячом в движении и упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота»	
27.			Подвижные игры	Повторение разминки с мячами в движении и упражнения с мячами, 1-2 подвижные игры по желанию учеников	

II четверть

		II четверть			
28.		Гимнастика	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Перекаты	Группировка, перекаты – повторение	
29.			Кувырок вперёд	Техника выполнения – повторение	
30.			Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	Повторение. Кувырки с предметами	
31.			Круговая тренировка	Разминка с мячами. Отработка техники выполнения кувырков	
32.			Стойка на лопатках. Мост	Разминка направленная на сохранение правильной осанки. Повторение техники выполнения стойки на лопатках и мост. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	
33.			Круговая тренировка	Разминка на правильную осанку, круговая тренировка. Игра «Волшебные ёлочки»	
34.			Кувырки	Правила техники безопасности при выполнении кувырков. Техника выполнения кувырка	
35.			Лазанье и перелезание по гимнастической стенки	Разминка с гимнастическими палками. Первая помощь при травмах. Совершенствовать технику лазания и перелезания. Подвижная игра «Белочка защитница»	

36.			Различные виды перелезания	Разминка с мячами, совершенствование техники выполнения различных видов перелезаний. Подвижная игра «Удочка»	
37.			Вис завесами одной и двумя ногами на перекладине	Разминка с мячами, повторение техники различных вариантов перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами – разучивание. Провести упражнение на внимание	
38.			Круговая тренировка	Разминка с обручами. Круговая тренировка и подвижная игра «Удочка»	
39.			Прыжки в скакалку	Разминка со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	
40.			Прыжки в скакалку в движении	Разминка со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание техники прыжков в скакалку в движении. Подвижная игра «Горячая линия»	
41.			Круговая тренировка	Разминка в движении и техника прохождения ??? круговой тренировки, совершенствование техники вися завесом одной и двумя ногами. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	
42.			Вис санувинса	Разминка в движении, повторить технику выполнения вися санувинса. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	

43.			Круговая тренировка	Разминка с малыми мячами. Прохождение станции круговой тренировки. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	
44.			Вращение обруча	Разминка с обручами. Совершенствование техники вращения обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	
45.			Вращение обруча	Разминка с обручами. Совершенствование техники вращения обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	
46.			Варианты вращения обруча	Разминка с обручами в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча. «Медведи и пчёлы»	
47.			Лазанье по канату и круговая тренировка	Повторение разминки с обручами в движении. Лазанье по канату, круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	
48.			Круговая тренировка	Разминка с малыми мячами в движении. Круговая тренировка. Подвижные игры по желанию учеников. Итоги четверти	
III четверть					
49.		Лыжная подготовка	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовки	Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки. Проверка спортивной организации. Инвентарь	

50.			Ступающий шаг на лыжах без палок	Техника ступающего шага на лыжах без палок (повторение)	
51.			Скользкий шаг на лыжах без палок	Техника ступающего шага на лыжах без палок (повторение)	
52.			Повороты, переступание на лыжах без палок	Проверка умения застёгивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок	
53.			Ступающий шаг на лыжах с палками	Повторение техники работы рук с лыжными палками. Совершенствование техники ходьбы ступающим шагом на лыжах без палок и с палками	
54.			Скользкий шаг на лыжах с палками	Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы скользящим шагом на лыжах без палок и с палками	
55.			Торможение падения на лыжах с палками	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падения, знакомство с правилами игры «Салки на снегу»	
56.			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Совершенствование техники передвижения на лыжах, выполнение прохождения дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу»	
57.			Повороты, переступание на лыжах с палками и обгон	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах	

58.			Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъёма «полуёлочкой» и техники спуска под уклон в основной стойке	
59.			Подъём на склон «ёлочкой»	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъёма на склон «полуёлочкой» и техники спуска со склона в основной стойке, разучивание техники подъёма на склон «ёлочкой»	
60.			Передвижение на лыжах змейкой	Совершенствование техники передвижения на лыжах, различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке, повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъёма на склон «ёлочкой»	
61.			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение технику передвижения на лыжах змейкой, правила игры на лыжах «Накаты»	
62.			Дистанция 1000 м по пересечённой местности	Выполнение прохождения дистанции 1000 м на лыжах. Катание со склона в основной стойке. Свободное катание	
63.			Круговая эстафета с этапом до 100 м	Выполнение круговой эстафеты, 2-3 подвижные игры на выбор учащихся	
64.			Поворот переступание вокруг пяток лыж на месте	Контроль. Отработка. Спуски, подъёмы	

65.			Подъёмы и спуски. Подъём с палкой наискось	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъёма и спуска. Подвижная игра «Салки на снегу»	
66.			Подъёмы и спуски на склон 15°-20° (косой подъём без палок, спуск в низкой стойке)	Совершенствование техники лыжных ходов. Отработка техники подъёмов и спусков	
67.			Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой	Повторение техники работы рук при ходьбе на лыжах без лыжных палок, совершенствование техники ходьбы. Игра «Салки на снегу»	
68.			Подъёмы и спуски без палок. Ходьба на лыжах до 2000 м.	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Техника подъёма и спуска. Ходьба на лыжах в спокойном темпе	
69.			Скольжение с палками. Подъём и спуск в «ворота»	Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники скользящего шага. Подъёмы. Спуски	
70.			Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересечённой местности	Отработка лыжных ходов. 2-3 подвижные игры на выбор учащихся	
71.			Спуски с высокой стойке, низкой стойке. Подъём «лесенкой»	Совершенствование техники лыжных ходов. Отработка техники подъёмов «лесенкой»	
72.			Ходьба на лыжах с палками по пересечённой местности	Техника работы рук, отработка лыжных ходов	
73.			Кросс на дистанцию 500 м с отдельным стартом	Кросс	
74.			Ходьба с палками по пересечённой местности 2000 м	Отработка лыжных ходов. Контроль за правильным дыханием во время передвижения на лыжах	

75.			Учёт умений скоростных качеств на дистанции 500 м с отдельным стартом	Кросс	
76.			Круговая эстафета	Техника выполнения эстафетного задания по кругу. Отработка техники заданий в эстафете	
77.			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Выполнение прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание	
78.			Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторение техники ранее изученных лыжных ходов, поворотов переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъём на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке	
IV четверть					
79.		Лёгкая атлетика	Броски мяча через волейбольную сетку. Правила техники безопасности	Разминка с мячами. Техника броска через волейбольную сетку. Инструктаж по правилам техники безопасности. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	
80.			Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Разминка с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность. Правила подвижной игры «Точно в цель»	
81.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячами в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель»	

82.			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячами в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
83.			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, контроль: броски мяча через сетку на дальность и точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
84.			Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Разминка с набивным мячом. Техника броска набивного мяча от груди и способом «снизу». Подвижная игра «Точно в цель»	
85.			Броски набивного мяча из-за головы на дальность	Разминка с набивным мячом. Совершенствование техники бросков мяча от груди и способом «снизу». Техника броска набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Точно в цель»	
86.			Тестирование вися на время	Разминка с набивными мячами. Техника броска набивного мяча из-за головы. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель»	
87.			Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Разминка на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Точно в цель»	
88.			Тестирования прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	

89.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Подвижная игра «Собачки»	
90.			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	
91.			Техника метания на точность (разные предметы)	Разминка с мешочками. Повторение различных вариантов метания и бросков на точность. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	
92.			Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	
93.			Подвижные игры для зала	Разминка с гимнастическими палками, 2-3 подвижные игры по желанию учащихся	
94.			Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения. Подвижные игры «Колдунчики», «Совушка»	
95.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	
96.			Тестирование челночного бега 3x10 м	Разучить разминку в движении, тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	

97.			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Разминка в движении. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики»	
98.			Подвижная игра «Хвостики»	Беговая разминка. Варианты подвижной игры «Хвостики» (разучивание). Игра малой подвижности «Совушка»	
99.			Подвижная игра «Воробьи – вороны»	Разминка на месте. Подвижная игра «Воробьи – вороны». Подвижная игра «Хвостики»	
100.			Бег на 1000 м	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м и подвижная игра «Воробьи – вороны»	
101.			Подвижные игры с мячом	Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры с мячом по желанию учеников	
102.			Итоговый урок. Подвижная игра	Разминка с помощью учеников. Игры по выбору учащихся. Подведение итогов года.	

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Характеристика деятельности учащегося	Примечание
1 четверть				
1	Легкая атлетика	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	ТБ на уроках физкультуры	
2		Тестирование бега на 30м. с высокого старта	Беговые разминки. Тестирование	
3		Техника челночного бега	Разминка в движении. Челночный бег.	
4		Тестирование челночного бега 3/10м.	Тестирование. Игры	
5		Способы метания мешочка на дальность	Метание различными способами	
6		Тестирование метание мешочка на дальность	Тестирование. Игры.	
7		Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Знакомство с различными вариантами паса.	
8		Спортивная игра «Футбол»	Пас мяча ногой.	
9		Спортивная игра «Футбол»	Игра.	
10		Техника выполнения метания малого мяча на точность	Обработка метания. Игры.	
11		Тестирование метания малого мяча на точность	Тестирование. Игры.	
12		Бег на 1000м.	Беговые упражнения. Бег.	
13		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка на развитие гибкости. Тестирование.	
14		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка на развитие гибкости. Тестирование.	
15		Техника выполнения прыжка	Прыжковая разминка.	
16		Тестирование прыжка в длину с места	Тестирование. Игры.	
17		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Тестирование. Игры.	

18			Тестирование вися на время	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование.	
19			п/и «Перестрелка»	Правила игры. Игра.	
20			Баскетбольные упражнения	Разминка с мячом.	
21			Баскетбольные упражнения в парах	Баскетбольные упражнения в парах.	
22			Различные варианты баскетбольных упражнений в парах	Разминка с мячом. Упражнения	
23			п/и «Осада города»	Разминка в парах с мячом.	
24			Броски и ловля мяча в парах	Техника бросков и ловли мяча в парах.	
25			Закаливание.	Способы закаливания. Упражнения в парах с 2-мя мячами.	
26			Ведение мяча	Совершенствование техники ведения мяча.	
27			Подвижные игры.	Подвижные игры по желанию учеников.	
2 четверть					
28		Гимнастика	Правила ТБ на уроках гимнастики Группировки. Перекаты.	Повторение правил ТБ. Повторение техники выполнения. Выполнение.	
29			Кувырок вперед	Разминка. Техника кувырка вперед.	
30			Варианты выполнения кувырка вперед	Упражнения на внимание. Выполнение кувырок.	
31			Кувырок назад	Разучивание техники выполнения кувырка назад.	
32			Кувырки	Совершенствование техники выполнения кувырок.	
33			Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	

34		Стойка на голове	Отработка техники выполнения.	
35		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Совершенствование техники лазанья и перелезания на гимнастической стенке.	
36		Висы. Стойка на лопатках	Разучить технику выполнения стойки на лопатках.	
37		Круговая тренировка	Выполнение гимнастических упражнений.	
38		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Различные варианты лазанья и перелезания.	
39		Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками. Техника прыжка на скакалке.	
40		Прыжки в скакалку в тройках	Разучить прыжки в скакалку в тройках	
41		Лазанье по канату в 3 приема	Разучить технику лазанья по канату в 3 приема.	
42		Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	
43		Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнение на развитие координации движений.	
44		Упражнения на гимнастической скамейке и стенке	Упражнение на развитие координации движений.	
45		Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	
46		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Разучить варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	
47		Варианты вращения обруча	Разучить варианты вращения обруча.	
48		Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	

3 четверть

49	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знакомство с требованиями к урокам по ЛП.	
50		Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок	Техника ступающего шага.	
51		Скользкий шаг на лыжах без лыжных палок	Техника скользящего шага.	
52		Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники ступающего шага.	
53		Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники скользящего шага.	
54		Повороты на лыжах переступанием	Повторение и освоение техники поворота переступанием	
55		Повороты на лыжах прыжком	Разучить поворот на лыжах прыжком.	
56		Попеременный двухшажный ход на лыжах	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	
57		Одновременный двухшажный ход на лыжах	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
58		Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой»	Повторение подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	
59		Спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Совершенствование техники выполнения.	
60		Подъём «лесенкой» на лыжах	Освоение техники подъёма на склон «лесенкой»	
61		Торможение «плугом» на лыжах	Повторение и совершенствование техники.	
62		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Повторение и совершенствование техники.	
63.		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Правила игры. Знакомство.	
64		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Разучивание техники спуска в низкой стойке.	
65		Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах	Дистанция 1,5 км.	

66			Подвижная игра «Быстрый лыжник»	Правила игры. Знакомство.	
67			Подъемы «лесенкой» на склон и спуск в «ворота»	Закрепление.	
68			Поворот переступанием в конце спуска	Отработка техники поворота.	
69			Подвижная игра «Вызов номеров»	Правила игры. Знакомство.	
70			Скользящий шаг без палок. Подъемы и спуски	Отработка техники.	
71			Передвижение по пересеченной местности 2 км.	Прохождение дистанции 2 км.	
72			Контрольный забег на дистанцию 1000 м.с отдельным стартом	Выполнение норматива.	
73			Круговая эстафета. Спуски	Эстафеты.	
74			Круговая эстафета	Эстафеты.	
75			Контрольный забег на дистанцию 1000м с отдельным стартом	Дистанция 1000м.	
76			Спуски и подъемы	Отработки.	
77			Подвижные игры на снегу	Правила игры.	
4 четверть					
78		Легкая атлетика подвижные и спортивные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	Повторение техники броска мяча через волейбольную сетку.	
79			п/и «Пионербол»	Знакомство с правилами игры.	
80			Волейбол, как вид спорта	Знакомство с волейболом как видом спорта.	
81			Подготовка к волейболу	Разучивание волейбольных упражнений.	
82			Контрольный урок по волейболу	Проверка знаний и умений из области волейбола.	
83			Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Броски мяча.	
84			Броски набивного мяча правой и левой рукой	Разучивание техники броска	
85			Тестирование вися на время	Тестирование	
86			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Тестирование	
87			Тестирование прыжка в длину с места	Тестирование	
88			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Тестирование	

89			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Тестирование	
90			Знакомство с баскетболом	Знакомство. Броски мяча.	
91			Тестирование метание малого мяча на точность	Тестирование	
92			Спортивная игра «Баскетбол»	Совершенствование техники бросков	
93			Беговые упражнения	Беговые упражнения	
94			Тестирование бега на 30м. с высокого старта	Тестирование	
95			Тестирование челночного бега. 3x10м	Челночный бег	
96			Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность	Тестирование	
97			Спортивная игра «Футбол»	Правила игры	
98			Подвижная игра «Флаг на башне»	Правила игры	
99			Бег на 1000м	Бег	
100			Спортивные игры	Игры по желанию детей	
101			Подвижные и спортивные игры	Игры по желанию детей	
102			Подвижные игры	Игры по желанию детей	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока		Наименование раздела	Тема урока	Характеристика деятельности учащегося	Примечание
1 четверть					
1		Легкая атлетика	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	ТБ на уроках физкультуры	
2			Тестирование бега на 30м. с высокого старта	Беговые разминки. Тестирование	
3			«Челночный бег»	Разминка в движении. Челночный бег.	
4			Тестирование «челночного бега» 3x10м.	Тестирование. Игры	
5			Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговые упражнения. тестирование	
6			Способы метания мешочка на дальность	Метание различными способами	

7			Тестирование метание мешочка на дальность	Тестирование. Игры.	
8			Техника паса в футболе	Знакомство с вариантами паса.	
9			Спортивная игра «Футбол»	Пас мяча ногой.	
10			Спортивная игра «Футбол»	Игра.	
11			Контрольный урок по футболу	Игра.	
12			Тестирование метания малого мяча на точность	Тестирование. Игры.	
13			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка на развитие гибкости. Тестирование.	
14			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка на развитие гибкости. Тестирование.	
15			Прыжок в длину с места. Техника прыжка	Прыжковая разминка. Техники прыжка	
16			Тестирование прыжка в длину с места	Тестирование. Игры.	
17			Подтягивание и отжимание. Тестирование	Тестирование	
18			Тестирование вися на время	Разминки с гимнастическими палками. Тестирование	
19			Броски и ловля мяча в парах	Техника работы с мячом	
20			Броски мяча в парах на точность	Техника работы с мячом	
21			Броски и ловля мяча в парах	Техника работы с мячом	
22			Подвижная игра «Осада города»	Разминка в парах с мячом. Игра	
23			Упражнение с мячом. Ведение мяча	Совершенствование техники ведения мяча	
24			Подвижные игры	Подвижные игры по желанию учеников	
11 четверть					
25		Гимнастика	Правила ТБ на уроках гимнастики. Группировки. Перекаты	Повторение правил ТБ. Повторение техники выполнения. Выполнение	
26			Гимнастика, её история и значение в жизни человека	Сообщение подготовленное детьми	

27		Зарядка	Выполнение зарядки, подготовленной детьми	
28		Кувырок вперёд	Разминки. Техника кувырка вперёд	
29		Кувырок назад	Разучивание техники выполнения кувырка назад	
30		Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений	
31		Гимнастические упражнения	Совершенствование	
32		Висы	Техника выполнения. Отработка	
33		Лазание по гимнастической стенке и висы	Варианты лазанья и перелазание	
34		Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений	
35		Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками. Техника прыжка на скакалке.	
36		Прыжки в скакалку в тройках	Разучить прыжки в скакалку в тройках	
37		Лазанье по канату в 2 приёма	Разучивание техники	
38		Лазанье по канату в 2 приёма	Техника выполнения лазанья	
39		Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	
40		Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнение на развитие координации движений.	
41		Упражнения на гимнастической скамейке и стенке	Упражнение на развитие координации движений.	
42		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Разучить варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	
43		Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	
44		Варианты вращения обруча	Разучить варианты вращения обруча.	

45			Вращение обруча	Тренировка	
46			Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	
47			Круговая тренировка	Отработка гимнастических упражнений.	
48			Подвижные игры	Подвижные игры на выбор учеников	
111 четверть					
49		Лыжная подготовка	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке	Знакомство с требованиями к урокам по ЛП.	
50			Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок	Техника ступающего шага.	
51			Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Техника скользющего шага.	
52			Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники ступающего шага.	
53			Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники скользющего шага.	
54			Попеременный двухшажный ход на лыжах	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	
55			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
56			Попеременный одношажный ход на лыжах	Техника выполнения попеременного одношажного хода.	
57			Одновременный одношажный ход на лыжах	Техника выполнения одновременного одношажного хода.	
58			Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Повторение техники подъёма и спуска	
59			Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Повторение техники подъёма и спуска	
60			Подъём на склон «лесенкой»	Техника	
61			Торможение «плугом» на лыжах	Техника	

62		Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Техника	
63.		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Повторение техники лыжных ходов, различные варианты подъёма на склон, передвижение и спуск	
64		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
65		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствование техники передвижения. П/и «Накаты»	
66		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	П/и «Подними предмет»	

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Программа «Комплексная программа физического воспитания», В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2006 г.
2. Программа по региональному компоненту «Региональный компонент государственного стандарта общего образования Архангельской области», изд. АО ИППК; 2006 год.
3. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы, В.И. Ковалько, «Вако», Москва, 2003 год.
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2010 г.
5. Справочник учителя физической культуры, П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва; - Волгоград: «Учитель», 2008 г.
6. Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009 г.
7. Физкультура в нашей школе, Г.П. Беланов, Москва: «ТЦ Сфера», 2005 г.
8. Физическая к-ра. Методические рекомендации 104 кл.: пособие для учителей общеобразовательных организаций, В.И. Лях. – М: «Просвещение», 2014 г.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Резинка, мячи, кегли, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.