

## Аннотация

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования, авторской программой В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы».

*Цель* - создание условий для формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений и навыков.

*Задачи:*

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и учения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям базовых видов спорта
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа-детский сад «Росток»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Н.А. Бурая /Бурая Н.А./  
Приказ № 97  
от «31» августа 2017 г.



**Рабочая учебная программа  
предмета «Физическая культура»  
для 1 и 4 классов  
на 2017-2018 учебный год**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
ШМО учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от «28» августа 2017г.

Составитель:  
Думбровская А.С.,  
учитель физической культуры

п. Тепличный  
2017 г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования, авторской программой В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы».

**Целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Личностные, мета-предметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Мета-предметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала, по физической культуре обучающиеся 1-4 классах должны:

#### ***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

#### ***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Волейбол и Баскетбол». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «**Общеразвивающие упражнения**». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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:

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики;

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами

и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

**Формы организации учебных занятий:** урок-игра, учебные, комбинированные, контрольные.

**Виды учебной деятельности:**

1. Групповая (общеклассная или фронтальная работа)
2. Индивидуальная (самостоятельная работа учащегося)

(99 ч., 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Знания о физической культуре(3 часа)</b>				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности ТБ. ТБ в подвижных играх. Оказание первой помощи.	1	04.09	
2	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами. <b>Игровое занятие «По местам».</b>	1	07.09	
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. Олимпийские игры: история.	1	08.09	
<b>Лёгкая атлетика (15ч)</b>				
4	Подготовка к тестированию бега на 30 м, 60м. Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. <b>Игровое занятие «Самый быстрый».</b>	1	11.09	
5	Урок - аттракцион. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость). <b>Игровое занятие «Аттракцион».</b>	1	14.09	
6	Урок-игра. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1	15.09	
7	Урок-игра. Виды ходьбы с различным положением рук под счет. <b>Игровое занятие « Повторяй за мной».</b>	1	18.09	
8	Урок-путешествие. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. <b>Игровое занятие « Путешествие».</b>	1	21.09	
9	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	1	22.09	
10	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. <b>Игровое занятие «Кто самый ловкий».</b>	1	25.09	
11	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». <b>Игровое занятие «У ребят порядок строгий».</b>	1	28.09	
12	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	29.09	
13	Тестирование метания малого мяча на дальность. <b>Игровое занятие « Кто самый меткий».</b>	1	02.10	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. <b>Игровое занятие «Самый выносливый».</b>	1	05.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	06.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места. <b>Игровое занятие. «Кто дальше?».</b>	1	09.10	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. <b>Игровое занятие «Веселые крепыши ».</b>	1	12.10	
18	Тестирование виса на время.	1	13.10	
<b>Подвижные игры (8ч)</b>				
19	Стихотворное сопровождение урока. <b>Игровое занятие «Бросай, поймай».</b>	1	16.10	
20	Стихотворное сопровождение урока, как элемент развития координации движений. <b>Игровое занятие «Веселые старты».</b>	1	19.10	
21	Ловля и броски мяча в парах.	1	20.10	
22	Подвижная игра «Осада города». <b>Игровое занятие «Третий лишний».</b>	1	23.10	
23	Индивидуальная работа с мячом. <b>Игровое занятие «Ловушка».</b>	1	26.10	
24	Инструктаж по ТБ. Школа укрощения мяча.	1	27.10	
25	Подвижная игра «Ночная охота». <b>Игровое занятие «Два мороза».</b>	1	30.10	
26	Подвижные игры. <b>Игровое занятие «Класс, смирно!».</b>	1	02. 11	
<b>Гимнастика с основами акробатики (34 ч)</b>				



27	Инструктаж по ТБ. Перекаты.	1	03.11	
28	Разновидности перекатов.	1	09.11	
29	Техника выполнения кувырка вперед.	1	10.11	
30	Кувырок вперед.	1	16.11	
31	Стойка на лопатках.	1	26.11	
32	Стойка на лопатках. Мост.	1	27.11	
33	Стойка на голове.	1	30.11	
34	Лазание по гимнастической стенке.	1	01.12	
35	Перелезание на гимнастической стенке.	1	04.12	
36	Висы на перекладине.	1	07.12	
37	Круговая тренировка.	1	08.12	
38	Прыжки со скакалкой.	1	11.12	
39	Прыжки в скакалку.	1	14.12	
40	Круговая тренировка.	1	15.12	
41	Вис углом и вис, согнувшись на гимнастических кольцах.	1	18.12	
42	Вис, прогнувшись на гимнастических кольцах.	1	21.12	
43	Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах.	1	22.12	
44	Вращение обруча.	1	25.12	
45	Обруч: учимся им управлять.	1	22.12	
46	Круговая тренировка.	1	29.12	
47	Круговая тренировка. ОФП.	1	15.01	
48	Организационно-методические требования на уроках по общей физической подготовке.	1	18.01	
49	Ознакомление с правилами индивидуального выполнения упражнений.	1	19.01	
50	Подтягивание.	1	22.01	
51	Отжимание.	1	25.01	
52	Основы правильного питания.	1	26.01	
53	Правила организации соревнований.	1	29.01	
54	Акробатические комплексы.	1	01.02	
55	Упражнения на гибкость.	1	02.02	
56	Гимнастические термины.	1	05.02	
57	Приседания на одной ноге.	1	08.02	
58	Стойка на лопатках.	1	09.02	
59	Кувырок вперед.	1	12.02	
60	Лазание по канату.	1	15.02	
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>				
61	Подвижная игра «Белочка защитница».	1	16.02	
62	Прохождение полосы препятствий.	1	26.02	
63	Преодоление усложненной полосы препятствий.	1	01.03	
64	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	02.03	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	05.03	
66	Прыжки в высоту спиной вперед.	1	12.03	
67	Прыжки в высоту.	1	15.03	
<b>Баскетбол (7ч)</b>				
68	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча в парах.	1	16.03	
69	Броски и ловля мяча в парах.	1	19.03	
70	Ведение мяча.	1	22.03	
71	Ведение мяча в движении.	1	23.03	
72	Эстафеты с мячом.	1	26.03	
73	Подвижные игры с мячом.	1	29.03	
74	Подвижные игры.	1	30.03	
<b>Волейбол (8ч)</b>				
75	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	02.04	
76	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	05.04	
77	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	06.04	
78	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	09.04	

79	Бросок набивного мяча от груди.	1	12.04	
80	Бросок набивного мяча снизу.	1	13.04	
81	Подвижная игра «Точно в цель».	1	16.04	
82	Подвижные игры с мячом.	1	19.04	
<b>Подвижные игры (6ч)</b>				
83	Подвижные игры с обручами.	1	20.04	
84	Командные подвижные игры.	1	23.04	
85	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	26.04	
86	Командная подвижная игра «Хвостики».	1	27.04	
87	Подвижные игры для зала.	1	03.05	
88	Подвижные игры.	1	04.05	
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>				
89	Тестирование вися на время.	1	07.05	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		10.05	
91	Тестирование прыжка в длину с места.	1	11.05	
92	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	14.05	
93	Тестирование подъема туловища за 30с.	1	17.05	
94	Техника метания на точность (разные предметы).	1	18.05	
95	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	21.05	
96	Беговые упражнения.	1	24.05	
97	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1	25.05	
98	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	28.05	
99	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	31.05	
<b>Итого: 99 ч</b>				

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС,**  
(100 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Легкая атлетика(11ч.)</b>				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности ТБ. ТБ на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	1	04.09	
2	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты.	1	07.09	
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. Игра «Белые медведи».	1	08.09	
4	Подготовка к тестированию бега на 30 м. Ходьба через несколько препятствий.	1	11.09	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1	14.09	
6	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Влияние бега на здоровье.	1	15.09	
7	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.09	
8	Прыжок в длину с места тестирование.	1	21.09	
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	1	22.09	
10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м.	1	25.09	
11	Метание мяча. Эстафеты с мячами.	1	28.09	
<b>Подвижные игры (15ч.)</b>				
12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1	29.09	
13	Подвижные игры. Игра «Заяц без логова». Эстафеты.	1	02.10	
14	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит».	1	05.10	

	Эстафеты с мячами.			
15	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1	06.10	
16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	09.10	
17	Игра «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	12.10	
18	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.	1	13.10	
19	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	16.10	
20	Режим дня.	1	19.10	
21	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	20.10	
22	Подвижная игра «Осада города».	1	23.10	
23	Ловля и броски мяча в парах.	1	26.10	
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	27.10	
25	Ведение мяча.	1	30.10	
26	Подвижные игры.	1	02.11	
<b>Гимнастика (35ч.)</b>				
27	Кувырок вперед.	1	03.11	
28	Кувырок вперед с трех шагов.	1	13.11	
29	Кувырок вперед с разбега.	1	16.11	
30	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	17.11	
31	Стойка на лопатках. Мост.	1	20.11	
32	Круговая тренировка.	1	23.11	
33	Стойка на голове.	1	24.11	
34	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1	27.11	
35	Различные виды перелезаний.	1	30.11	
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	01.12	
37	Круговая тренировка.	1	04.12	
38	Прыжки в скакалку.	1	07.12	
39	Прыжки в скакалку в движении.	1	08.12	
40	Круговая тренировка.	1	11.12	
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1	14.12	
42	Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах.	1	15.12	
43	Комбинация на гимнастических кольцах.	1	18.12	
44	Вращение обруча.	1	21.12	
45	Варианты вращения обруча.	1	22.12	
46	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	25.12	
47	Круговая тренировка.	1	28.12	
48	Организационно-методические требования на уроках по общей физической подготовке.	1	29.12	
49	Ознакомление с правилами индивидуального выполнения упражнений.	1	15.01	
50	Подтягивание.	1	18.01	
51	Отжимание.	1	19.01	
52	Основы правильного питания.	1	22.01	
53	Правила организации соревнований.	1	25.01	
54	Акробатические комплексы.	1	26.01	
55	Упражнения на гибкость.	1	29.01	
56	Гимнастические термины.	1	01.02	
57	Приседания на одной ноге.	1	02.02	
58	Стойка на лопатках.	1	05.02	
59	Кувырок вперед.	1	08.02	
60	Круговая тренировка.	1	09.02	
61	Подвижная игра «Белочка защитница».	1	12.02	
<b>Легкая атлетика (6ч)</b>				
62	Преодоление полосы препятствий.	1	15.02	
63	Усложненная полоса препятствий.	1	16.02	

64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	19.02	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	22.02	
66	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	26.02	
67	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	01.03	
<b>Баскетбол(8ч)</b>				
68	Броски и ловля мяча в парах.	1	02.03	
69	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	05.03	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	12.03	
71	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	15.03	
72	Эстафеты с мячом.	1	16.03	
73	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	19.03	
74	Знакомство с мячами-хопами.	1	22.03	
75	Подвижные игры.	1	23.03	
<b>Волейбол (12ч)</b>				
76	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	02.04	
77	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	05.04	
78	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	06.04	
79	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	09.04	
80	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	12.04	
81	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	13.04	
82	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	16.04	
83	Тестирование виса на время.	1	19.04	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	20.04	
85	Тестирование прыжка в длину с места.	1	23.04	
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	26.04	
87	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	27.04	
<b>Легкая атлетика(13ч.)</b>				
88	Техника метания на точность (разные предметы).	1	03.05	
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	04.05	
90	Подвижные игры для зала.		07.05	
91	Беговые упражнения.	1	10.05	
92	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1	11.05	
93	Тестирование челночного бега 3*10м.	1	14.05	
94	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	17.05	
95	Подвижная игра «Хвостики».	1	18.05	
96	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1	21.05	
97	Бег на 1000 м.	1	24.05	
98	Подвижные игры с мячом.	1	25.05	
99	Подвижные игры.	1	28.05	
100	Подвижные игры.	1	31.05	
<b>Итого: 100 часов</b>				

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС,**  
(100 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Знания о физической культуре(3 часа)</b>				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	1	04.09	
2	История развития физической культуры	1	07.09	
3	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	1	08.09	
<b>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>				
4	Составление режима дня. Выполнение простейших	1	11.09	

	закаливающих процедур, комплексов упражнений.			
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений	1	14.09	
6	Комплексы дыхательных упражнений	1	15.09	
<b>Кроссовая подготовка, мини-футбол (9ч)</b>				
7	Инструктаж по кроссовой подготовке Эстафеты с мячами	1	18.09	
8	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	21.09	
9	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1	22.09	
10	Шестиминутный бег на результат.	1	25.09	
11	Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Эстафеты с мячами.	1	28.09	
12	Удар по неподвижному мячу с места. Игра «Охотники и утки»	1	29.09	
13	Удар по катящемуся мячу Игра «Выстрел в небо»	1	02.10	
14	Удар по мячу с одного – двух шагов Игра «Точная передача»	1	05.10	
15	Командная игра по мини-футболу.	1	06.10	
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>				
16	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры.	1	09.10	
17	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	12.10	
18	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место».	1	13.10	
19	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	16.10	
<b>Мини-футбол (3ч)</b>				
20	Футбольные упражнения	1	19.10	
21	Футбольные упражнения в парах	1	20.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	23.10	
<b>Подвижные игры (5ч)</b>				
23	Подвижная игра «Осада города»	1	26.10	
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	27.10	
25	Закаливание	1	30.10	
26	Ведение мяча.	1	02.11	
27	Подвижные игры.	1	03.11	
<b>Гимнастика с основами акробатики (22 часа)</b>				
28	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед.	1	13.11	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1	16.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	17.11	
31	Кувырок назад	1	20.11	
32	Кувырки	1	23.11	
33	Круговая тренировка	1	24.11	
34	Стойка на голове	1	27.11	
35	Стойка на руках	1	30.11	
36	Круговая тренировка	1	01.12	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	04.12	
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	07.12	
39	Прыжки в скакалку	1	08.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	11.12	
41	Лазанье по канату в три приема	1	14.12	
42	Круговая тренировка	1	15.12	
43	Упражнения на гимнастической скамейке	1	18.12	
44	Круговая тренировка.	1	21.12	
45	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	22.12	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	25.12	

47	Варианты вращения обруча.	1	28.12	
48	Круговая тренировка.	1	29.12	
49	Эстафеты с обручами.	1	15.01	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>				
50	Подвижные игры «День и ночь», «Горелки».	1	18.01	
51	Подвижные игры «Охотники и зайцы», «Два мороза».	1	19.01	
52	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.01	
53	Игра «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.01	
54	Подвижные игры «Салки на марше», «Вышибалы».	1	26.01	
55	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка».	1	29.01	
56	Подвижные игры «Колдунчики», «Охотник и зайцы».	1	01.02	
57	Игра «Кто дальше бросит». Развитие силовых способностей.	1	02.02	
58	Игра «Пионербол».	1	05.02	
59	Игра «Пионербол». Развитие выносливости.	1	08.02	
60	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	09.02	
61	Соревнования команд «Спортивные старты»	1	12.02	
<b>Баскетбол (9 часов)</b>				
62	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	15.02	
63	Ведение мяча с изменением направления Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	16.02	
64	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	19.02	
65	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	22.02	
66	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	26.02	
67	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	01.03	
68	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	02.03	
69	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1	05.03	
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	12.03	
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>				
71	Полоса препятствий	1	15.03	
72	Усложненная полоса препятствий.	1	16.03	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	19.03	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	22.03	
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	23.03	
76	Прыжки на мячах-хопах.	1	02.04	
77	Эстафеты с мячом.	1	05.04	
78	Подвижные игры.	1	06.04	
<b>Волейбол (7 часов)</b>				
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	09.04	
80	Подвижная игра «Пионербол».	1	12.04	
81	Волейбол как вид спорта.	1	13.04	
82	Подготовка к волейболу.	1	16.04	
83	Контрольный урок по волейболу.	1	19.04	
84	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	1	20.04	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	23.04	
<b>Легкая атлетика (5ч)</b>				
86	Тестирование вися на время.	1	26.04	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	27.04	
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1	03.05	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		04.05	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с	1	07.05	
<b>Баскетбол (3ч)</b>				
91	Знакомство с баскетболом.	1	10.05	
92	Тестирование малого мяча на дальность.	1	11.05	

93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	14.05	
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>				
94	Беговые упражнения.	1	17.05	
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	18.05	
96	Тестирование челочного бега 3*10 м	1	21.05	
97	Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность	1	24.05	
98	Спортивная игра «Футбол»	1	25.05	
99	Бег 1000м	1	28.05	
100	Подвижные и спортивные игры.	1	31.05	
<b>Итого:100 часов</b>				

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС,**  
(100 часов, 3 часа в неделю)

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Знания о физической культуре(6ч)</b>				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	1	04.09	
2	История развития физической культуры	1	07.09	
3	Физическая нагрузка. Упражнение на расслабление.	1	08.09	
4	Режим дня. Закаливающие процедуры.	1	11.09	
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		14.09	
6	Спортивные игры. Правила игры.	1	15.09	
<b>Гимнастика(19ч)</b>				
7	Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики с кеглями.	1	18.09	
8	Комплекс физических упражнений для коррекции осанки.	1	21.09	
9	Инструктаж по ТБ. «Мост».	1	22.09	
10	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	25.09	
11	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	28.09	
12	Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись!» и др.	1	29.09	
13	Упражнение в равновесии. Ходьба на «носах», на «пятках» и др.	1	02.10	
14	Подвижные игры с применением упражнений «В равновесии» и «на внимание».	1	05.10	
15	Висы	1	06.10	
16	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	09.10	
17	Вис на гимнастической стенке, прогнувшись.	1	12.10	
18	На гимнастической стенке поднимание ног в висе.	1	13.10	
19	Подтягивание в висе.	1	16.10	
20	Футбольные упражнения.	1	19.10	
21	Опорные прыжки, лазанье.	1	20.10	
22	Лазанье по гимнастической лестнице.	1	23.10	
23	Перелезание через препятствие.	1	26.10	
24	Опорный прыжок на горку матов.	1	27.10	
25	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	30.10	
<b>Легкая атлетика(2ч)</b>				
26	Метание мяча на точность.	1	02.11	
27	Метание мяча на дальность.	1	03.11	

<b>Гимнастика (10 ч)</b>				
28	Лазание по канату.	1	13.11	
29	Подвижные игры на ограниченной площади опор.	1	16.11	
30	Подвижные игры, развивающие ловкость.	1	17.11	
31	Основы знаний о спорте. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости.	1	20.11	
32	Упражнения на воспитание быстроты.	1	23.11	
33	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	24.11	
34	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	27.11	
35	Упражнения на развитие силы.	1	30.11	
36	ОРУ с гимнастической палкой.	1	01.12	
37	Развитие силовых качеств.	1	04.12	
<b>Подвижные игры (6ч)</b>				
38	Эстафеты. Подвижные игры.	1	07.12	
39	ОРУ с обручами.	1	08.12	
40	Ходьба по бревну на носках.	1	11.12	
41	Развитие координационных способностей.	1	14.12	
42	Эстафеты. Подвижные игры.	1	15.12	
43	Эстафеты с мячами. Игра «Вышибалы».	1	18.12	
<b>Гимнастика(18ч)</b>				
44	ОРУ в движении.	1	21.12	
45	ОРУ. Мост (с помощью самостоятельно).	1	22.12	
46	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	25.12	
47	Кувырок назад и перекат.	1	28.12	
48	Лазание по канату.	1	29.12	
49	Опорный прыжок на горку матов.	1	15.01	
50	Ходьба по бревну на носках. Подвижные игры на ограниченной площади опор.	1	18.01	
51	Основы знаний о спорте. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости.	1	19.01	
52	Упражнения на воспитание быстроты.	1	22.01	
53	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	25.01	
54	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	26.01	
55	Упражнения на развитие силы.	1	29.01	
56	Ходьба. Повороты переступанием в движении.	1	01.02	
57	Упражнения для развития гибкости.	1	02.02	
58	Динамические упражнения.	1	05.02	
59	Статические упражнения.	1	08.02	
60	Упражнения для развития координации.	1	09.02	
61	Акробатические упражнения.	1	12.02	
<b>Подвижные игры(22ч)</b>				
62	Подвижные игры на ограниченной площади опор.	1	15.02	
63	Скоростно-силовая подготовка.	1	16.02	
64	Подвижные игры на основе настольного тенниса.	1	19.02	
65	Эстафеты с обручами	1	22.02	
66	Лазание по канату.	1	26.02	
67	ОРУ с обручами.	1	01.03	
68	ОРУ в движении.	1	02.03	
69	Подвижные игры.	1	05.03	
70	Эстафеты.	1	12.03	
71	Эстафеты с мячами.	1	15.03	
72	Эстафеты с гимнастическими палками.	1	16.03	
73	ОРУ с мячами.	1	19.03	
74	Развитие координации. Подвижные игры.	1	22.03	
75	ОРУ. Игры в теснение.	1	23.03	
76	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков	1	02.04	



77	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей	1	05.04	
78	Эстафеты с мячами. Игра «Вышибалы».	1	06.04	
79	Подвижные игры на основе мини-футбола	1	09.04	
80	Подвижные игры на основе бадминтона	1	12.04	
81	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1	13.04	
82	Игра «Кто быстрее»	1	16.04	
83	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	19.04	
<b>Легкая атлетика(17ч)</b>				
84	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	20.04	
85	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	23.04	
86	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1	26.04	
87	Бег с эстафетной палочкой	1	27.04	
88	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	03.05	
89	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	04.05	
90	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	07.05	
91	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	10.05	
92	Метание мяча в вертикальную цель.	1	11.05	
93	Бросок мяча на точность.	1	14.05	
94	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	17.05	
95	Бег 60м,30м.	1	18.05	
96	Эстафеты с мячами.	1	21.05	
97	Игра «Точно в мишень»	1	24.05	
98	Метание мяча на дальность.	1	25.05	
99	Совершенствование скоростно-силовых нормативов.	1	28.05	
100	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	31.05	
<b>Итого: 100 ч</b>				