

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 «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Бурая Н.А./
Приказ № 63
от «31» августа 2020 г.



Рабочая учебная программа
предмета «Физическая культура»
для 1 и 4 классов
на 2019-2020 учебный год

РАССМОТРЕНО
на заседании
ШМО учителей начальных классов
Протокол № 1
от «28» августа 2020г.

Составитель:
Коваленко К.С.,
учитель физической культуры

п. Тепличный
2020 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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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, соревнование, учебные, комбинированные

Виды учебной деятельности:

1. Групповая.
2. Индивидуальная.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС,
(65 ч., 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности ТБ.ТБ в подвижных играх. Оказание первой помощи.	1	01.09	
2	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами. Игровое занятие «По местам».	1	03.09	
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. Олимпийские игры: история.	1	08.09	
Лёгкая атлетика				
4	Подготовка к тестированию бега на 30 м, 60м. Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Игровое занятие «Самый быстрый».	1	10.09	
5	Урок - аттракцион. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость). Игровое занятие «Аттракцион».	1	15.09	
6	Урок-игра. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1	17.09	
7	Урок-игра. Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Игровое занятие «Повторяй за мной».	1	22.09	
8	Урок-путешествие. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игровое занятие «Путешествие».	1	24.09	
9	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	29.09	
10	Тестирование метания малого мяча на дальность. Игровое занятие «Кто самый меткий».	1	01.10	
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игровое занятие «Самый выносливый».	1	06.10	
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	08.10	
13	Тестирование прыжка в длину с места. Игровое занятие. «Кто дальше?».	1	13.10	
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игровое занятие «Веселые крепыши».	1	15.10	
15	Тестирование виса на время.	1	20.10	
Подвижные игры				
16	Ловля и броски мяча в парах.	1	22.10	
17	Подвижная игра «Осада города». Игровое занятие «Третий лишний».	1	27.10	
18	Индивидуальная работа с мячом. Игровое занятие «Ловушка».	1	29.10	
19	Инструктаж по ТБ. Школа укрощения мяча.	1	10.11	
20	Подвижная игра «Ночная охота». Игровое занятие «Два мороза».	1	12.11	
21	Подвижные игры. Игровое занятие «Класс, смирно!».	1	17.11	
Гимнастика				
22	Инструктаж по ТБ. Перекаты.	1	19.11	
23	Разновидности перекатов.	1	24.11	
24	Техника выполнения кувырка вперед.	1	26.11	
25	Кувырок вперед.	1	01.12	
26	Повторение техники выполнения кувырка вперед.	1	03.12	
27	Повторение разновидности перекатов.	1	08.10	
28	Повторение кувырок вперед.	1	10.12	
29	Стойка на голове.	1	15.12	
30	Лазание по гимнастической стенке.	1	17.12	
31	Перелезание на гимнастической стенке.	1	22.12	
32	Круговая тренировка.	1	24.12	

33	Прыжки со скакалкой.	1	12.01	
34	Прыжки в скакалку.	1	14.01	
35	Круговая тренировка.	1	19.01	
36	Вращение обруча.	1	21.01	
37	Обруч учимся им управлять.	1	26.01	
38	Круговая тренировка.	1	28.01	
39	Упражнения на гибкость.	1	02.02	
40	Гимнастические термины.	1	04.02	
41	Приседания на одной ноге.	1	09.02	
42	Стойка на лопатках.	1	11.02	
43	Кувырок вперед.	1	25.02	
44	Лазание по канату.	1	02.03	
Легкая атлетика				
45	Подвижная игра «Белочка защитница».	1	04.03	
46	Прохождение полосы препятствий.	1	09.03	
47	Преодоление усложненной полосы препятствий.	1	11.03	
Баскетбол				
48	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча в парах.	1	16.03	
49	Броски и ловля мяча в парах.	1	18.03	
50	Ведение мяча.	1	30.03	
51	Ведение мяча в движении.	1	01.04	
52	Эстафеты с мячом.	1	06.04	
53	Подвижные игры с мячом.	1	08.04	
54	Подвижные игры.	1	13.04	
Волейбол				
55	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	15.04	
56	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	20.04	
57	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	22.04	
58	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	27.04	
59	Бросок набивного мяча от груди.	1	29.04	
60	Бросок набивного мяча снизу.	1	04.05	
61	Подвижная игра «Точно в цель».	1	06.05	
62	Подвижные игры с мячом.	1	11.05	
Подвижные игры				
63	Подвижные игры с обручами.	1	13.05	
64	Командные подвижные игры.	1	18.05	
65	Командная подвижная игра «Хвостики».	1	21.05	
Итого: 65 ч				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС,

(65 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности ТБ. ТБ на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	1	02.09	
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	09.09	
4	Подготовка к тестированию бега на 30 м. Ходьба через несколько препятствий.	1	14.09	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1	16.09	
6	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Влияние бега на здоровье.	1	21.09	
7	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09	
8	Прыжок в длину с места тестирование.	1	28.09	
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	1	30.09	
Подвижные игры				
10	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1	05.10	
11	Подвижные игры. Игра «Заяц без логова». Эстафеты.	1	07.10	
12	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	1	12.10	
13	Игра «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	14.10	
14	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.	1	19.10	
15	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	21.10	
16	Подвижная игра «Осада города».	1	26.10	
17	Ловля и броски мяча в парах.	1	28.10	
18	Ведение мяча.	1	09.11	
19	Подвижные игры.	1	11.11	
Гимнастика				
20	Кувырок вперед.	1	16.11	
21	Кувырок вперед с трех шагов.	1	18.11	
22	Кувырок вперед с разбега.	1	23.11	
23	Стойка на лопатках. Мост.	1	25.11	
24	Круговая тренировка.	1	30.11	
25	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1	02.12	
26	Различные виды перелезаний.	1	07.12	
27	Круговая тренировка.	1	09.12	
28	Прыжки в скакалку.	1	14.12	
29	Прыжки в скакалку в движении.	1	16.12	
30	Круговая тренировка.	1	21.12	
31	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1	23.12	
32	Вращение обруча.	1	11.01	
33	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	13.01	
34	Круговая тренировка.	1	18.01	
35	Организационно-методические требования на уроках по общей физической подготовке.	1	20.01	
36	Ознакомление с правилами индивидуального выполнения упражнений.	1	25.01	
37	Правила организации соревнований.	1	27.01	
38	Упражнения на гибкость.	1	01.02	
39	Приседания на одной ноге.	1	03.02	

40	Стойка на лопатках.	1	08.02	
41	Кувырок вперед.	1	10.02	
42	Круговая тренировка.	1	15.02	
43	Подвижная игра «Белочка защитница».	1	17.02	
Легкая атлетика				
44	Преодоление полосы препятствий.	1	22.02	
45	Усложненная полоса препятствий.	1	24.02	
46	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	01.03	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	03.03	
48	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	10.03	
49	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	15.03	
Баскетбол				
50	Броски и ловля мяча в парах.	1	17.03	
51	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	29.03	
52	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	31.03	
53	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	05.04	
54	Знакомство с мячами-хопами.	1	07.04	
55	Подвижные игры.	1	12.04	
Волейбол				
56	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	14.04	
57	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	19.04	
58	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	21.04	
59	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	26.04	
Легкая атлетика				
60	Беговые упражнения.	1	28.04	
61	Подвижные игры для зала	1	05.05	
62	Тестирование челночного бега 3*10м.	1	12.05	
63	Эстафета	1	17.05	
64	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	19.05	
65	Подвижные игры.	1	24.05	
Итого: 65 часов				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС,
(65 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (2 часа)				
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	11.09	
Способы физкультурной деятельности				
4	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений.	1	14.09	
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений	1	18.09	
6	Комплексы дыхательных упражнений	1	21.09	
Кроссовая подготовка, мини-футбол				
7	Инструктаж по кроссовой подготовке Эстафеты с мячами	1	25.09	
8	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	28.09	
9	Шестиминутный бег на результат.	1	02.10	
10	Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Эстафеты с мячами.	1	05.10	
11	Командная игра по мини-футболу.	1	09.10	
Легкая атлетика				
12	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры.	1	12.10	
13	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	16.10	
14	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место».	1	19.10	
15	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	23.10	
Мини-футбол				
16	Футбольные упражнения	1	26.10	
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	30.10	
Подвижные игры				
18	Подвижная игра «Осада города»	1	09.11	
19	Броски и ловля мяча в парах.	1	13.11	
20	Подвижные игры.	1	16.11	
Гимнастика с основами акробатики				
21	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед.	1	20.11	
22	Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1	23.11	
23	Варианты выполнения кувырка вперед	1	27.11	
24	Кувырок назад	1	30.11	
25	Кувырки	1	04.12	
26	Круговая тренировка	1	07.12	
27	Круговая тренировка	1	11.12	
28	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	14.12	
29	Прыжки в скакалку	1	18.12	
30	Прыжки в скакалку в тройках	1	21.12	
31	Лазанье по канату в три приема	1	25.12	
32	Круговая тренировка	1	11.01	
33	Упражнения на гимнастической скамейке	1	15.01	
34	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	18.01	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	22.01	

36	Варианты вращения обруча.	1	25.01	
37	Круговая тренировка.	1	29.01	
38	Эстафеты с обручами.	1	01.02	
Подвижные игры				
39	Подвижные игры «День и ночь», «Горелки».	1	05.02	
40	Подвижные игры «Охотники и зайцы», «Два мороза».	1	08.02	
41	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	12.02	
42	Игра «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.02	
43	Подвижные игры «Салки на марше», «Вышибалы».	1	19.02	
44	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка».	1	22.02	
45	Подвижные игры «Колдунчики», «Охотник и зайцы».	1	26.02	
46	Игра «Кто дальше бросит». Развитие силовых способностей.	1	01.03	
Баскетбол				
47	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1	05.03	
Легкая атлетика				
48	Полоса препятствий	1	12.03	
49	Усложненная полоса препятствий.	1	15.03	
50	Прыжки на мячах-хопах.	1	19.03	
51	Эстафеты с мячом.	1	29.03	
52	Подвижные игры.	1	02.04	
Волейбол				
53	Подвижная игра «Пионербол».	1	05.04	
54	Подготовка к волейболу.	1	09.04	
55	Контрольный урок по волейболу.	1	12.04	
56	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	1	16.04	
57	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	19.04	
Легкая атлетика				
58	Тестирование виса на время.	1	23.04	
59	Тестирование прыжка в длину с места.	1	26.04	
Легкая атлетика				
60	Беговые упражнения.	1	30.04	
61	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	07.05	
62	Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность	1	14.05	
63	Упражнения с мячом		17.05	
64	Эстафета с элементами бега		21.05	
65	Игры спортивные.		24.05	
Итого: 65 часов				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС,
(64 часа, 2 часа в неделю)

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Знания о физической культуре				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	1	01.09	
2	История развития физической культуры	1	07.09	
3	Режим дня. Закаливающие процедуры.	1	08.09	
4	Спортивные игры. Правила игры.	1	14.09	
Гимнастика				
5	Инструктаж по ТБ. «Мост».	1	15.09	
6	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	21.09	
7	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	22.09	
8	Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись!» и др.	1	28.09	
9	Упражнение в равновесии. Ходьба на «носках», на «пятках» и др.	1	29.09	
10	Подвижные игры с применением упражнений «В равновесии» и «на внимание».	1	05.10	
11	На гимнастической стенке поднимание ног в висе.	1	06.10	
12	Подтягивание в висе.	1	12.10	
13	Лазанье по гимнастической лестнице.	1	13.10	
14	Перелезание через препятствие.	1	19.10	
Легкая атлетика				
15	Метание мяча на точность.	1	20.10	
16	Метание мяча на дальность.	1	26.10	
Гимнастика				
17	Лазание по канату.	1	27.10	
18	Подвижные игры на ограниченной площади опор.	1	09.11	
19	Подвижные игры, развивающие ловкость.	1	10.11	
20	Основы знаний о спорте. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости.	1	16.11	
21	ОРУ с гимнастической палкой.	1	17.11	
Подвижные игры				
22	Эстафеты. Подвижные игры.	1	23.11	
23	ОРУ с обручами.	1	24.11	
24	Ходьба по бревну на носках.	1	30.11	
25	Эстафеты. Подвижные игры.	1	01.12	
26	Эстафеты с мячами. Игра «Вышибалы».	1	07.12	
Гимнастика				
27	ОРУ в движении.	1	08.12	
28	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно).	1	14.12	
29	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	15.12	
30	Кувырок назад и перекат.	1	21.12	
31	Лазание по канату.	1	22.12	
32	Опорный прыжок на горку матов.	1	11.01	
33	Ходьба по бревну на носках. Подвижные игры на ограниченной площади опор.	1	12.01	
34	Основы знаний о спорте. Упражнения на воспитание	1	18.01	

	быстроты и ловкости.			
35	Упражнения на воспитание быстроты.	1	19.01	
36	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	25.01	
37	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	26.01	
38	Упражнения на развитие силы.	1	01.02	
39	Ходьба. Повороты переступанием в движении.	1	02.02	
Подвижные игры				
40	Подвижные игры на ограниченной площади опор.	1	08.02	
41	Скоростно-силовая подготовка.	1	09.02	
42	Подвижные игры на основе настольного тенниса.	1	15.02	
43	Эстафеты с обручами	1	16.02	
44	Лазание по канату.	1	22.02	
45	ОРУ с обручами.	1	01.03	
46	ОРУ в движении.	1	02.03	
47	Подвижные игры.	1	09.03	
48	Эстафеты.	1	15.03	
49	Эстафеты с мячами.	1	16.03	
50	Эстафеты с гимнастическими палками.	1	29.03	
51	ОРУ с мячами.	1	30.03	
52	Развитие координации. Подвижные игры.	1	05.04	
53	ОРУ. Игры в теснение.	1	06.04	
54	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков	1	12.04	
55	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей	1	13.04	
56	Эстафеты с мячами. Игра «Вышибалы».	1	19.04	
57	Подвижные игры на основе мини-футбола	1	20.04	
58	Подвижные игры на основе бадминтона	1	26.04	
59	Игра «Кто быстрее»	1	27.04	
60	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	04.05	
Легкая атлетика				
61	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	11.05	
62	Прыжки в длину с места.	1	17.05	
63	Подвижные игры с прыжками	1	18.05	
64	Игра «Пустое место».	1	24.05	
Итого: 64 ч				