

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД» П. СЫНЯ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Начальная школа –
детский сад» п. Сыня

И.В.Болмат

«01» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

I СТУПЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 4 ГОДА

2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 (с изменениями и дополнениями в ред. приказов Минобрнауки России от 26.10.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. № 1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 г. № 507, от 31.12.2015 г. №1576); Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по начальному общему образованию; Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича. — М.: Просвещение, 2012.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Курс «Физическая культура» изучается в основной общеобразовательной школе из расчёта 3 учебных часа в неделю, по 105 часов в каждом классе. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю):
1 класс- 99 ч, 2 класс – 102 ч, 3 класс – 102 ч, 4 класс – 102 ч

Учебно-методический комплекс для реализации программы:

Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

В соответствии с ФГОС НОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовых способностей, координационных, игровой выносливости);
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в речевом общении;
- задавать вопросы, правильно формулировать ответы;
- участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;

Предметные результаты освоения предмета физической культуры.

Основы знаний.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- понимать роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
- понимать теоретические основы техники плавания стилями кроль на груди и кроль на спине;
- знать требования к гигиене занимающихся плаванием и правила поведения на воде.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,
- показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Плавание как средство закаливания и укрепления здоровья детей. Правила поведения на воде и требования безопасности.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История и этапы развития плавания.

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.

Развитие основных физических качеств в плавании. Теоретические основы техники спортивного плавания.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

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

прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, 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.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы

общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование Физическая культура, 1 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 ч)	Понятие «физическая культура». ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Понятия «основная стойка», «мирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	1
	Построение в шеренгу, в колонну. Понятие «низкий старт». Игра «Ловушка»	1
	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Понятие «высокий старт». Игра «Салки с домом»	1
	Челночный бег. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
	Прыжки вверх и в длину с места. Понятие «расчет по порядку». Контроль пульса. Игра «Удочка»	1
	Значение физической культуры в жизни человека. Строевые упражнения. Игра «Жмурки»	1
	История физкультуры в Древнем мире. Метание предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	1
	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	1
	Способы передвижения человека. Контроль: прыжок в длину с места	1
	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Игра: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	1
	Понятие «физические качества человека». Игра «Два Мороза». Игра «Удочка»	1
	Чувство ритма при выполнении бега. Темп бега. Игра «Воробьи вороны»	1
	Значение народных игр в развитии физической культуры. Русская народная игра «Горелки»	1
Гимнастика с основами акробатики (25 ч)	«Вис на гимнастической стенке на время». Игра «Совушка»	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке. Игра «Передача»	1

	мяча в тоннеле»	
	Техника выполнения кувырка вперед. Круговая тренировка.	1
	Техника выполнения «стойки на лопатках». Игра «Займи свое место»	1
	Техника упражнения «мост». Акробатические упражнения	1
	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Ходьба на носках по линии, по гимнастической скамейке	1
	Техника лазания по наклонной лестнице, скамейке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1
	Контроль: подтягивания из вися лежа. Игра «Правильный номер»	1
	Техника лазания по наклонной лестнице, скамейке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1
	Техника выполнения кувырка вперед. Круговая тренировка.	1
	Техника выполнения упражнения «мост». Игра	1
	Акробатические упражнения. Наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Пережат назад в группировке	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Игра «Лисы и куры»	1
	Значение закаливания. Способы закаливания. Упражнения в паре. Игра «Удочка»	1
	Упражнения в равновесии. Игра «Бездомный заяц», «Перейди через ручеёк».	1
	Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Игра «Львишка из круга»	1
	Эстафеты с обручем и скакалкой. Кувырки вперед. Игра «Пятнашки»	1
	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Совушка».	1
	Полосы препятствий. Упражнения «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	1
	Размыкание и смыкание приставным шагом по гимнастической стенке. Кувырок вперед. Игра «Выше ноги от земли»	1
	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Выше ноги от земли».	1
	Вращение обруча и упражнения разминки с обручами. Круговая тренировка.	1
	Упражнение «шпагат». Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловля обезьян».	1

	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Перекаты в группировке. Игра «Ловля обезьян».	1
	Упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Игра «Третий лишний»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 ч)	Правило поведения и техника безопасности в спортивном зале. Метание предмета в цель. Игра «Охотник и зайцы»	1
	Перестроение в две шеренги. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Игра «Кто быстрее схватит?»	1
	Круговая тренировка. Игры «Вызов номеров», «У медведя во бору».	1
	Двигательные качества- выносливость и быстрота в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1
Лёгкая атлетика (6 ч)	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Охотники и утки»	1
	Упражнения с гантелями. Игры «Пустое место», «Третий лишний».	1
	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Игра «Ловля обезьян».	1
	Контроль: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Ловля обезьян».	1
	Игры - эстафеты с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1
	Строевые упражнения. Бег на выносливость. Прыжки через набивные мячи. Игра «День и ночь»	1
Лыжная подготовка (12 ч)	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
	Передвижение на лыжах ступающим шагом с соблюдением дистанции.	1
	Повороты переступанием на лыжах без палок. Катание на лыжах.	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
	Передвижение на лыжах без палок. Спуск на лыжах без палок в полу-приседе.	1
	Подъем на лыжах разными способами на склоне. Преодоление дистанции до 1000м.	1
	Торможение на лыжах. Передвижение на лыжне ступающим шагом.	1
	Правила надевания лыжных палок и техники работы рук. Движение на лыжах с помощью палок.	1
	Скользящий шаг на лыжах с палками. Подъем и спуск со склона.	1

	Подъем на склон на лыжах с помощью палок. Спуск со склона.	1
	Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом, подъем на склон с палками «полуёлочкой».	1
	Прохождение дистанции на лыжах 1000 м в медленном темпе.	1
Лёгкая атлетика (21 ч)	ОРУс малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы».	1
	Броски и ловля мяча в паре. Игра «Антивышибалы»	1
	Броски мяча одной рукой. Ловля и передача мяча в паре. Игра «Попади в обруч»	1
	Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»	1
	Ведение мяча на месте и в движении. Разучивание Игра «Мяч водящему».	1
	Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	1
	Бросок мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка»	1
	Баскетбольные упражнения с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»	1
	Бросок и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1
	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы» маленькими мячами	1
	Контроль - броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».	1
	Контроль - броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача».	1
	ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок назад. Игра «Охотники и утки».	1
	Стойка на голове и руках. Серия акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками.	1
	Упражнения акробатики у стены. Игра с мячами «Передал-садись»	1
	Комбинация из акробатических элементов. Круговая тренировка.	1
	Упоры на руках. Полоса препятствий. Игра «Пустое место».	1
	Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам».	1
	Акробатические упражнения. Перелезание через горку гимнастических матов и гимнастическую скамейку.	1
	Контроль: подтягивания на низкой	1

	перекладине из вися лежа. Игра «К своим флажкам».	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 ч)	Техника низкого старта. Понятие «стартовое ускорение». Игра «К своим флажкам».	1
	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1
	Контроль: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.	1
	Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. Игра «Прыгающие воробушки».	1
	Контроль: бег на 30 м с высокого старта. Прыжки через скакалку. Игра «Ловишка из круга».	1
	Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Игра «Точно в цель».	1
	Сдача итоговых нормативов.	1
	Контроль пульса. Строевые упражнения. Метание в горизонтальную цель. Коми игра «В медведя».	1
	Контроль: челночный бег 3 x 10 м. Игры с элементами пионербола.	1
	Совершенствование бросков и ловли мяча. Элементы игры в пионербол.	1
	Круговая тренировка. Игры «Вызов номеров», «У медведя во бору».	1
Гимнастика с основами акробатики (3 ч)	Упражнения на гимнастических скамейках. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Бездомный заяц».	1
	Полоса препятствий. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	1
	Упражнения акробатики в парах. Подтягивание на скамейке «Ежа на животе». Игра «Хитрая лиса».	1
Плавание (4 ч)	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	4

**Тематическое планирование
Физическая культура, 2 класс**

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 ч)	Правила поведения и ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры «Салки-догонялки», «Совушка».	1
	Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловишка».	1
	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом».	1
	Скорость и ориентировка в пространстве. Контроль: челночный бег 3х 10 м. Игра «Гуси-лебеди».	1
	Расчёт по порядку. Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1
	Строевые упражнения. Объяснение понятия «физическая культура». Игра «Жмурки».	1
	Метание предмета на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1
	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Эстафета «За мячом противника».	1
	История возникновения первых спортивных соревнований. Контроль: прыжки в длину с места.	1
	Бег с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза».	1
	Понятие «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в подвижных играх.	1
	Способы развития выносливости, двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1
	Скоростные качества в беге на различные дистанции. Контроль: бег на 30 метров с высокого старта.	1
Гимнастика с основами акробатики (25ч)	ТБ. Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. ОРУ. Игра «Охотник и зайцы».	1
	Перестроение в две шеренги, в две колонны. Контроль: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Волна».	1
	Гимнастика. ТБ. «Вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голос»	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле»	1
	Техника кувырка вперед. Круговая тренировка.	1
	Стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Игра «Посадка картофеля»	1
	Упражнение «мост». Упражнения акробатики в различных сочетаниях. Игра «Удочка».	1

	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».	1
	Лазание по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра «Запрещенное движение».	1
	Контроль: подтягивания на низкой перекладин из виса лежа. Подвижная игра «Конники спортсмены».	1
	Равновесие в упражнениях «цапля», «ласточка». Прыжки через скакалку. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
	Висы углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	1
	Значение физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Кувырок вперед. Игра «Удочка».	1
	Гибкость в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полу шпагат». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафета с гимнастическими палками.	1
	ТБ в подвижных играх. Акробатические упражнения.	1
	Значение закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Круговая тренировка.	1
	Полоса препятствий. «Стойка на лопатках», «мост».	1
	Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Игра «Удочка».	1
	Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды в различных ситуациях. Игра «Ловишка из круга».	1
	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Удочка».	1
	«Стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Полоса препятствий.	1
	Навыки перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	1
	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Веревочка под ногами».	1
	ТБ в упражнениях с мячами. Общеразвивающие упражнения с мячами. Бросок и ловля мяча. Игра «Вышибалы».	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)	Бросок и ловля мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
	Броски мяча одной рукой различными способами. Эстафеты с мячом.	1
	Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	1

	Техника ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Игра «Мяч из круга».	1
	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу».Игра «Мяч соседу».	1
	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху».Игра «Бросок мяча в колонне»	1
	Баскетбольные упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».	1
	Ведение мяча с передвижением приставными шагами.Подвижная игра«Антивышибалы».	1
	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».	1
Лыжная подготовка (12 ч)	Контроль: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы».	1
	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
	Навыки ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка».	1
	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км.	1
	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом	1
	Передвижение на лыжах без палок. Спуск на лыжах без палок.	1
	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8°	1
	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.	1
	Повороты приставными шагами.Спуск на лыжах в основной стойке и подъем, торможение падением.	1
	Повороты на месте переступанием на лыжах. Падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь».	1
	Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1 500 м.Игра «Охотники и олени».	1
	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон. Передвижение на лыжах по дистанции до 1 500 м.	1
	Контрольный урок по лыжной подготовке. Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1
Подвижные игры, элементы спортивных игр (14 ч)	ТБ. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга».	1
	Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1
	Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.Игра «Выстрел в небо».	1
	Подача мяча двумя руками из-за головы.Игра в пионербол.	1

	Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	1
	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1
	Поддачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	1
	Футбол. ТБ. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	1
	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей»	1
	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».	1
	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд».	1
	Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Игра «Бросок ногой».	1
	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
	Контроль: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача».	1
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)	Гимнастика. ТБ. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
	Акробатические упражнения. Висы на гимнастической стенке. Игра «Ноги на весу».	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1
	Упражнения акробатики у стены. Игра с мячами «Передал - садись».	1
	Упражнения акробатики поточным методом. Круговая тренировка. Игра «Ноги на весу».	1
	Упоры на руках. Стойка на голове и руках. Игра «Пустое место».	1
	Висы на гимнастической стенке. Прыжок в длину с места. Игра «Коньки горбунки».	1
	Упражнения акробатики в заданной последовательности. Силовые упражнения.	1
	Контроль: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки - горбунки».	1
	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
Лёгкая атлетика (14ч)	ТБ. Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь».	1
	Обучение положению низкого старта, бег с ускорением. Игра «Кто быстрее?».	1

	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1
	Контроль: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1
	Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий.	1
	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль: бег на 30 м.	1
	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень».	1
	Контроль: метание мешочка на дальность. Игра «За мячом противника».	1
	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	1
	Контроль: челночный бег 3 x 10 м. Игра в пионербол.	1
	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча. Игра в пионербол.	1
	Круговая тренировка. Игры «Вызов номеров».	1
	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1
	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол.	1
Плавание (4 ч)	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	2
	История возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.	2

**Тематическое планирование
Физическая культура, 3 класс**

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 ч)	Правила ТБ на уроках физической культуры. Содержание комплекса ОРУ. Игра «Салки-догонялки».	1
	Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Двухминутный бег. Игра «Ловишка».	1
	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом».	1
	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Игра «Ловишка с лентой».	1
	Объяснение понятия «Пульсометрия». Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1
	Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места. Игра «Удочка».	1
	Метание на дальность с трех шагов разбега, игра «Метатели».	1
	Контроль: метание малого мяча на дальность. Эстафета «За мячом противника».	1
	Взаимосвязь физических упражнений с трудом человека. Бросок и ловля набивного мяча в парах.	1
	Метание набивного мяча от плеча одной рукой. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	1
	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут, беговые упражнения, эстафеты.	1
	Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 30 м. Игра «Третий лишний».	1
	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Игра «Третий лишний».	1
	Разбег в прыжках в длину. Скоростно-силовые качества в прыжке в длину с прямого разбега.	1
	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком».	1
	Контроль: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком».	1
Гимнастика с основами акробатики (15ч)	ТБ на уроках гимнастики. Висы на гимнастической стенке. Игра «Догонялки на марше».	1
	Перестроения в движении. Контроль: подъем туловища за 30 секунд. Игра «Перестрелка».	1
	Вис на гимнастической стенке на время. Игра «Догонялки на марше».	1

	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.Игра «Увертывайся от мяча».	1
	Три кувырка вперед. Перекаты, круговая тренировка.	1
	Упражнение «стойка на лопатках». Перекаты в группировке.Игра «Посадка картофеля».	1
	Упражнение «мост», упражнения акробатики в различных сочетаниях. Построения и перестроения.	1
	Контроль: наклон вперед из положения стоя.Круговая тренировка.	1
	Ходьба противходом и «змейкой». Лазанье по гимнастической стенке.Игра «Класс, смирно!»	1
	Контроль: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Игра «Конники- спортсмены».	1
	Выполнение упражнений в равновесиях и упорах.Игра «Прокати быстрее мяч».	1
	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.Игра «Что изменилось?»	1
	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие соревновательные)Кувырки вперед.	1
	Упражнения с гимнастическими мячами. Эстафета «Веревочка под ногами».	1
	Строевые упражнения. Упражнения и эстафеты с гимнастическими палками и со скакалкой. Игра «Удочка».	1
Подвижные игры, элементы спортивных игр (17 ч)	Акробатические упражнения с гимнастическими мячами. Игра «Пустое место».	1
	Правила ТБ в упражнениях с мячом.ОРУ с мячами. Техника прыжков и бега в игре «Вышибалы».	1
	Броски и ловля мяча в паре. Игры «Мяч соседу», «Передал-садись».	1
	Различные способы выполнения бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему».	1
	Совершенствование упражнений с мячом у стены. Ведение мяча на месте. Игра «Охотники и утки».	1
	Совершенствование броска и ловли мяча.Ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга».	1
	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.Игра «Мяч соседу».	1
	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне».	1
	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах».	1
	Ведение мяча приставными шагами левым боком. Игра «Антивышибалы».	1

	Броски набивного мяча на дальность разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами».	1
	Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя мячами».	1
	Ведение мяча и бросок мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.	1
	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
	Ведение мяча с остановкой в два шага. Повороты с мячом на месте и передача мяча. Игра «Попади в кольцо».	1
	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	1
	Правила игр: футбола, волейбола, баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Эстафеты с мячами.	1
Лыжная подготовка (12 ч)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Проехать через ворота».	1
	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».	1
	Скользящий и ступающий шаг на лыжах без палок. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км.	1
	Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1
	Повороты, приставные шаги. Спуск в основной стойке с торможением палками.	1
	Различные виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	1
	Техника лыжных ходов. Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1
	Повороты на лыжах «упором». Подъем на лыжах. Игра «Подними предмет»	1
	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, «упором». Падение на лыжах на бок. Игра «Затормози до линии».	1
	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода. Игра «Охотники и олени»	1
	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Подними предмет».	1
	Контрольный урок. Ходьба на лыжах разными ходами. Подъемы и спуски со склона.	1
Лёгкая атлетика (14 ч)	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передача мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1
	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».	1
	Бросок мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо».	1

	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.Игра в пионербол.	1
	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол	1
	Броски и ловля мяча через сетку. Передача и подача мяча в игре в пионербол.	1
	ТБ на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1
	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу.Игра «Гонка мячей»	1
	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом».	1
	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.Игра «Футбольный бильярд».	1
	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.Игра «Жонглируем ногой»	1
	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.Игра в мини-футбол.	1
	Контроль: бросок малого мяча в горизонтальную цель.Игра в мини-футбол.	1
Гимнастика с основами акробатики (14ч)	ТБ. Упражнения в равновесии на бревне. Кувырки вперед и назад.Игра «Ноги на весу».	1
	Ходьба по бревну на носках, приставным шагом, выпадами. Стойка на лопатках, голове, руках у опоры.	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками.	1
	Ходьба по бревну: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Упражнения акробатики. Игра «Передал-садись».	1
	Упражнения на бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Игра «Веревочка под ногами».	1
	Лазание по гимнастической стенке различными способами.Игра «Пустое место».	1
	Контроль: прыжок в длину с места.Игра «Коньки-горбунки».	1
	Залезание, перелезание, спрыгивание с гимнастического козла.Игра «Удочка».	1
	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).Игра «Коньки-горбунки».	1
	Дыхательные упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос»,«Кошка». Акробатика. Игра «Волк и зайцы».	1
	Дыхательные упражнения: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты»,«Шаги». Игра «Заморозки».	1

	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1
	Дыхательные упражнения. Контроль: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Увертывайся от мяча».	1
	Гимнастика для глаз. Эстафеты с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».	1
Лёгкая атлетика (14 ч)	ТБ на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Игра «Салки-догонялки».	1
	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением. Игра «Кто быстрее?».	1
	Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1
	Контроль: челночный бег 3x10м. Прыжки через низкие барьеры.	1
	Контроль: бег на 30 м. Прыжки через скакалку, вращение обруча.	1
	Контроль: метание мешочка на дальность. Игра «За мячом противника»	1
	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Игра «Горячая картошка».	1
	Контроль: бег на 1000 м. Игра в пионербол.	1
	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча. Игра в пионербол.	1
	Подведение итогов учебного года. Подвижные игры, игры-эстафеты.	1
Плавание (4 ч)	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности по плаванию	1
	История возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.	1
	История развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные	2

**Тематическое планирование
Физическая культура, 4 класс**

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (18 ч)	ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну, строевые команды. Игра «Салки».	1
	Равномерный бег до 400 метров. Высокий и низкий старт, специальные беговые упражнения. Игра «Подвижная цель»	1
	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	1
	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Техника бега. Игра «Охотники и утки».	1
	История развития физкультуры в России в XVII-XIX вв. Бег на 60 м с высокого и низкого старта. Эстафета «За мячом противника».	1
	Метание теннисного мяча в эстафете «За мячом противника». Контроль: бег на 60 м с высокого старта.	1
	Техника бега. Контроль: бег на 1 000 метров.	1
	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Игра «Подвижная цель».	1
	«Физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Низкий старт. Игра «Преодолей препятствие»	1
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».	1
	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Игра «Прыгающие воробушки».	1
	Контроль: прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Игра «Прыгающие воробушки».	1
	Способы регулирования физической нагрузки. Игры-эстафеты с мячами.	1
	Контроль: челночный бег 3x10м. Прыжки через низкие барьеры.	1
	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Удочка».	1
	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег в прыжках в высоту.	1
	Разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание». Игры «Удочка», «Хитрая лиса».	1
	Игровые действия эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) «Веселые старты»	1
Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Гимнастика. ТБ. Техника перекатов. Кувырок вперед. Игра «Перестрелка».	1
	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Игра «Посадка картофеля».	1

	Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.Игра «Удочка».	1
	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Прыжки через скакалку,упражнения в равновесии и упорах на низком гимнастическом бревне	1
	Обучение опорному прыжку на горку гимнастических матов.Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
	Прыжки на горку гимнастических матов. Полоса препятствий.	1
	Регулирование физической нагрузки. Упражнения с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	1
	Контроль: наклон вперед из положения стоя.Техника упражнений акробатики методом круговой тренировки.	1
	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами,согнув ноги, в вис сзади Игра «Ниточка и иголочка».	1
	Лазание по гимнастической стенке и висы.Игра «Перемена мест».	1
	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Кувырки вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	1
	Элементы гимнастики в игре «Альпинисты». Парные упражнения акробатики.	1
	Лазание по гимнастической стенке. Подъем туловища, лежа на спине. Игра «Кто быстрее».	1
	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий.Игра «Салки с мячом».	1
	Броски теннисного мяча в цель. Упражнения на коррекцию осанки.Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 ч)	ТБ в упражнениях с мячами. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись».	1
	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.Игра «Мяч соседу».	1
	Броски баскетбольногомяча в кольцо способом «сверху» после ведения.Игра «Бросок мяча в колонне».	1
	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему»	1
	Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Мини-баскетбол	1
	Передвижения баскетболиста в игре. Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1

	Контроль: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини баскетбол	1
	Ведение мяча, остановки в два шага, повороты с мячом на месте, передачи партнеру.Игра «Попади в кольцо».	1
	Броски мяча одной рукой различными способами. Игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	1
	Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.Игра в мини – баскетбол.	1
	Ведение и бросок мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1
	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
	Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя мячами».	1
Лыжная подготовка (12 ч)	Баскетбольные упражнения. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
	ТБ на уроках лыжной подготовки.Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
	Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.Игра «Кто быстрее?».	1
	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.Игра «Прокатись через ворота».	1
	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. Игра«Подними предмет».	1
	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км .	1
	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Подъем на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1
	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. Ходьба по дистанции до 1 500 м.	1
	Чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.Игра «Подними предмет».	1
	Техника торможения и поворотов на лыжах.Игра «Прокатись через ворота».	1
	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка».Ходьба на лыжах по дистанции 1000м.	1
	Ходьба на лыжах по дистанции 1 000 м на время.	1
	Игровые упражнения с бегом на лыжах и без лыж.	1
Подвижные игры (15 ч)	ТБ ОРУ с гимнастическими палками и упражнения на гимнастической стенке. Игра «Салки с домом».	1
	Акробатические упражнения в парах. Игра «Заморозки».	1
	Упражнения на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки».	1

	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.Игра «Ноги на весу».	1
	Контроль: прыжок в длину с места.Лазание по гимнастической стенке. Игра «Мышеловка».	1
	Ходьба по гимнастическому бревну (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком).Игра «Мышеловка».	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла.Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	Перемах на низкой перекладине. Стойка на руках с опорой о стену. Игра «Вышибалы».	1
	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).Игра«Вышибалы».	1
	Упражнения на перекладине. Серия кувырков вперед.Игра «Метко в цель».	1
	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой.Акробатические упражнения.	1
	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения.Игра «Третий лишний»	1
	Гимнастика для глаз. Упражнения акробатики («мост»,«лодочка», «рыбка», шпагат). Игра «Удочка».	1
	Гимнастика для глаз. Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Пятнашки».	1
	Упражнения акробатики. Эстафеты с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1
Гимнастика с основами акробатики (15ч)	ТБ ОРУ с гимнастическими палками и упражнения на гимнастической стенке. Игра «Салки с домом».	1
	Акробатические упражнения в парах. Игра «Заморозки».	1
	Упражнения на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки».	1
	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.Игра «Ноги на весу».	1
	Контроль: прыжок в длину с места.Лазание по гимнастической стенке. Игра «Мышеловка».	1
	Ходьба по гимнастическому бревну (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком).Игра «Мышеловка».	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла.Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	Перемах на низкой перекладине. Стойка на руках с опорой о стену. Игра «Вышибалы».	1
	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).Игра«Вышибалы».	1
	Упражнения на перекладине. Серия кувырков вперед.Игра «Метко в цель».	1

	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой. Акробатические упражнения.	1
	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения. Игра «Третий лишний»	1
	Гимнастика для глаз. Упражнения акробатики («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Игра «Удочка».	1
	Гимнастика для глаз. Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Пятнашки».	1
	Упражнения акробатики. Эстафеты с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1
Лёгкая атлетика (8 ч)	Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения с ускорением с высокого старта. Игра «Невод».	1
	Контроль: челночный бег 3 x 10 метров. Способы закаливания организма. Игра «Ловишка, поймай ленту».	1
	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Игры-эстафеты.	1
	Бросок теннисного мяча на дальность, из разных исходных положений. Игра «Подвижная цель».	1
	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки».	1
	Метание набивных мячей одной и двумя руками из разных исходных положений. Игра в мини-футбол.	1
	Прыжки в высоту на месте. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	1
	Контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	1
	Способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.	2
Плавание (4 ч)	Плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.	2

5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Оценка «4» - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка «3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

Оценка «2» - за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

Оценка «4» - за то же выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

Оценка «3» - за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки (отметки)

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2» - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.