

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Принято на заседании «Согласовано»
ШМО МБОУ «СОШ № 18» зам. директора по УВР
МБОУ «СОШ № 18»
 /Рыбакова Н.В./

«Утверждаю»
директор МБОУ «СОШ № 18»
 /Е.Л. Слутина/


«29» 08 2018 г. «30» 08 2018 г.

приказ от «01» 09 2018 г.
№ 424 -од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся начального общего образования

Составитель:
Скребцова Светлана Петровна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

2018

Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ МО и науки РФ от 06.09.2009 №373, в ред. Приказов от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357), на основе авторской программы «Физическая культура. Примерная рабочая программа по учебному предмету. 1-4кл.» /А. В. Шишкина. - М.: Академкнига/Учебник, 2017

Данная программа ориентирована на УМК «Перспективная начальная школа».

Линия учебников по физической культуре:

А.В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л.Я Брехов «Физическая культура. 1,2 классы: учебник в печатной и электронной формах.

А.В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л.Я Брехов «Физическая культура. 3, 4 классы: учебник в печатной и электронной формах.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 18» всего на изучение предмета в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели), во 2, 3 и 4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

1.2. Цель учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

1.3.Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

Новизна учебной программы состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);
- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;
- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы по физической культуре (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Выпускник начальной школы научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник начальной школы 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 физкультурной деятельности

Выпускник начальной школы научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник начальной школы 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 начальной школы научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- изучить теорию плавания, в том числе спортивными способами;

1.5. Система оценки учебной деятельности по физической культуре

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Отметка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметка за успеваемость по итогам четверти выставляется на основании данных текущего учета.

При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все отметки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую отметку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Отметка за год выставляется на основании четвертных отметок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

1.6. Учебно – тематический план 1 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1.	Лёгкая атлетика	50	10	15	10
2.	Спортивные игры	6	2	2	2
3.	Подвижные игры	21	4	6	4
4.	Гимнастика	22	4	7	4
	Итого:	99	20 (20%)	30 (30%)	20 (20%)

Учебно – тематический план 2 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1.	Лёгкая атлетика.	37	7	11	7
2.	Гимнастика с основами акробатики.	22	4	6	4
3.	Подвижные и спортивные игры	43	9	13	9
	Итого:	102	20 (20%)	30 (30%)	20 (20%)

Учебно – тематический план 3 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1.	Лёгкая атлетика.	37	7	11	7
2.	Гимнастика с основами акробатики.	22	4	6	4
3.	Подвижные и спортивные игры	43	9	13	9
	Итого:	102	20 (20%)	30 (30%)	20 (20%)

Учебно – тематический план 4 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1.	Лёгкая атлетика.	32	6	10	6
2.	Гимнастика с основами акробатики.	22	4	6	4
3.	Подвижные и спортивные игры	48	10	14	10
	Итого:	102	20 (20%)	30 (30%)	20 (20%)

1.7.Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п. п.	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		по плану	по факту	
1 четверть – 24 часа				
Легкая атлетика – 22 часа				
1.	Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»			
2.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Гномы и великаны».			
3.	Разновидности бега. Бег 30 м.			
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».			
5.	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде».			
6.	Режим дня. Утренняя гимнастика. Комплекс утренней гимнастики.			
7.	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».			
8.	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Бегуны-прыгуны».			
9.	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Лисы и куры».			
10.	Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «К своим флажкам».			
11.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».			
12.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».			
13.	Метание — одно из древних физических упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки»			
14.	Метание в вертикальную цель.			
15.	Метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Совушка».			
16.	Метание в горизонтальную цель.			
17.	Метание в горизонтальную цель. Игра «Вызов номеров».			
18.	Как устроен человек. Игра «У медведя во бору».			
19.	Броски набивного мяча (0,5 кг).			
20.	Прыжки через качающуюся скакалку.			
21.	Преодоление препятствий.			
22.	Подвижные игры.			
Спортивные игры – 6 часов				
23.	Инструктаж по ТБ. Командные спортивные игры. Комплекс утренней гимнастики.			
24.	Баскетбол. Ловля мяча на месте. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».			
2 четверть - 22 часа				
25.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.			
26.	Баскетбол. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».			

27.	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
28.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».			
Подвижные игры – 9 часов				
29.	Т.Б. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей.			
30.	Игры со скакалкой.			
31.	ОРУ. Эстафеты. Игры со скакалкой.			
32.	ОРУ. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».			
33.	ОРУ. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».			
34.	ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
35.	ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
36.	ОРУ. Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
37.	ОРУ. Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
Гимнастика – 21 час				
38.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Группировка. Игра «Лисы и куры».			
39.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется».			
40.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Перекаты.			
41.	Строевые упражнения. Упоры и седы.			
42.	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Совушка-сова»			
43.	Игра «Зайцы в огороде». Лазанье по гимнастической стенке.			
44.	Кувырок в группировке вперёд.			
45.	Упражнения в равновесии. Группировка. Подвижная игра «Совушка-сова»			
46.	Игра «Прыгающие воробушки» Кувырок вперед в упор присев.			
3 четверть – 31 час				
47.	Инструктаж по ТБ. Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки.			
48.	Особенности зарождения физической культуры. Висы.			
49.	Лазанье по гимнастической стенке.			
50.	Игра «Лисы и куры». Гимнастический мост из положения лежа на спине.			
51.	Перекаты и висы.			
52.	Игра «Зайцы в огороде». Стойка на лопатках.			
53.	Двигательные действия и навыки. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).			
54.	Переползания и перелезания.			
55.	Игра «Лисы и куры». Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.			
56.	Ползание и лазание.			
57.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			
58.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Передвижения по гимнастической стенке.			
Лёгкая атлетика - 28 часов				

59.	ТБ на уроке физкультуры. Физические качества человека. Игра «Вороны и воробьи».			
60.	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.			
61.	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты.			
62.	Бег из различных исходных положений. ОРУ.			
63.	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. ОРУ.			
64.	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. ОРУ. Эстафеты.			
65.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. ОРУ.			
66.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. ОРУ. Эстафеты.			
67.	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. ОРУ.			
68.	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. ОРУ. Эстафеты.			
69.	Бег с изменением направления. Бег (30 м). ОРУ. Эстафеты.			
70.	Прыжок в длину с места. ОРУ.			
71.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.			
72.	Инструктаж по ТБ. Прыжки: запрыгивание и спрыгивание.			
73.	Прыжок в высоту с места. Эстафеты. ОРУ.			
74.	Прыжок в высоту с места. ОРУ.			
75.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
76.	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Эстафеты.			
77.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».			
4 четверть - 22 часа				
78.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «День и ночь».			
79.	Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»			
80.	Чередование бега и ходьбы.			
81.	Бег. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 3 минуты.			
82.	Бег. Развитие выносливости. Равномерный бег 3 минуты. Игра «День-ночь».			
83.	Бег. Развитие выносливости. Равномерный бег 4 минут. Эстафеты.			
84.	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 5 минут.			
85.	ОРУ. Эстафеты.			
86.	Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Игра «Белые медведи».			
Подвижные игры – 12 часов				
88.	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.			
89.	ОРУ. Подвижные игры на развитие ловкости. Эстафеты.			
90.	ОРУ. Подвижные игры со строевыми упражнениями. Эстафеты.			
91.	ОРУ. Подвижные игры с прыжками. Эстафеты.			

92.	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки», «У медведя во бору».			
93.	ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры», «Точный расчёт» .			
94.	ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Охотники и утки».			
95.	ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам», «Вороны и воробы»			
96.	ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «День-ночь»			
97.	ОРУ. Эстафета «Зверята».			
98.	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки», «Гуси-лебеди»			
99.	ОРУ. Игры с мячом.			

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п. п.	Темы уроков	Дата проведения		Примечания
		по плану	по факту	
1 четверть – 24 часа				
Легкая атлетика – 24 часа				
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура. Игра «Пятнашки».			
2	Ходьба и бег.			
3	Различные виды ходьбы.			
4	Чередование ходьбы и бега.			
5	Бег с ускорением.			
6	Бег с ускорением и высокий старт.			
7	Бег с ускорением и высокий старт, старт из разных положений.			
8	Бег с ускорением и прыжки.			
9	Бег на короткие дистанции с учётом времени. Прыжки на одной ноге и с ноги на ногу.			
10	Равномерный бег.			
11	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.			
12	Прыжок в длину.			
13	Прыжок в длину. Прыжковые упражнения.			
14	Прыжок в длину на результат.			
15	Прыжки через длинную скакалку.			
16	Прыжки через длинную скакалку.			
17	Прыжок в длину.			
18	Прыжки через длинную скакалку.			
19	Прыжки через длинную скакалку. Чередование ходьбы и бега.			
20	Бег на выносливость.			
21	Прыжки через длинную скакалку и бег с изменением направления.			
22	Прыжки через длинную скакалку и бег с изменением частоты шагов.			
23	Прыжки через длинную скакалку и бег с изменением длины шагов.			
24	Подвиги спортсменов. Игра «Прыгающие воробушки»			
2 четверть – 22 часа				
Гимнастика с основами акробатики – 22 часа				

25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.			
26	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.			
27	Лазание по гимнастической стенке.			
28	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке с перестановкой рук.			
29	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.			
30	Упражнения на развитие равновесия на месте.			
31	Упражнения на развитие равновесия при перемещениях.			
32	Упражнения на развитие равновесия на месте и при перемещениях.			
33	Моё здоровье. Гимнастика для глаз.			
34	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.			
35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.			
36	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.			
37	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.			
38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.			
39	Висы и акробатические упражнения.			
40	Висы и упражнения в висах на гимнастической стенке.			
41	Висы и упражнения в висах на гимнастической стенке и низкой перекладине.			
42	Лазание вниз по наклонной гимнастической скамейке.			
43	Перелезание через гимнастическое бревно.			
44	Групповой способ выполнения гимнастических упражнений.			
45	Групповой способ выполнения гимнастических упражнений. Упражнения в равновесии.			
46	Здоровое питание. Игра «Иголочка и ниточка».			
3 четверть - 31 час				
Подвижные и спортивные игры – 31 час				
47	Инструктаж по ТБ. Разнообразие мячей. Игра «Попади в обруч».			
48	Пионербол: подбрасывание и ловля мяча.			
49	Пионербол: подбрасывание и ловля мяча. Игра «Попади в мяч».			
50	Пионербол: подбрасывание и ловля мяча. Игра «Верёвочка под ногами».			
51	Пионербол: подбрасывание мяча на заданную высоту.			
52	Пионербол: передача и ловля мяча.			
53	Подвижные игры с элементами пионербола.			
54	Подвижные игры с элементами пионербола. Взаимодействие в парах и группах.			
55	Пионербол: бросок мяча одной рукой.			
56	Пионербол: бросок мяча одной рукой. Эстафеты.			
57	Физические качества.			
58	Пионербол: подача мяча.			

59	Пионербол: подача мяча. Эстафеты.			
60	Подвижные игры с элементами пионербола.			
61	Подвижные игры с элементами пионербола. Взаимодействие в парах и группах.			
62	Пальчиковая гимнастика. Упражнения для осанки. Игра «Точный расчет».			
63	Баскетбол: стойка и перемещения игрока.			
64	Баскетбол: передача и ловля мяча.			
65	Баскетбол: стойка и перемещения игрока, передача и ловля мяча.			
66	Баскетбол: ведение мяча шагом и бегом.			
67	Баскетбол: ведение мяча шагом и бегом, остановка в два шага без мяча.			
68	Баскетбол: бросок мяча в щит.			
69	Баскетбол: бросок мяча в щит, остановка в два шага без мяча.			
70	Баскетбол: бросок мяча в кольцо с отскоком от щита.			
71	Баскетбол: бросок мяча в кольцо с отскоком от щита, остановка прыжком без мяча.			
72	Баскетбол: бросок мяча.			
73	Баскетбол: бросок, передачи и ведение мяча.			
74	Баскетбол: бросок, передачи и ведение мяча.			
75	Подвижные игры с элементами баскетбола.			
76	Подвижные игры с элементами баскетбола.			
77	Я выбираю спорт! Игра «Лисы и куры».			
4 четверть – 25 часов				
Лёгкая атлетика – 13 часов				
78	Инструктаж по ТБ. Бег и беговые упражнения.			
79	Разновидности ходьбы.			
80	Челночный бег.			
81	Чередование ходьбы и бега.			
82	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.			
83	Бег на выносливость.			
84	Прыжок в длину.			
85	Прыжки через длинную скакалку.			
86	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			
87	Метание мяча на точность.			
88	Метание мяча на дальность.			
89	Метание мяча на точность и дальность.			
90	Челночный бег и метание мяча на точность и дальность.			
Спортивные и подвижные игры - 12 часов				
91	Инвентарь для летних видов спорта. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
92	Футбол : ведение мяча ногой по прямой, удар по неподвижному мячу.			
93	Футбол : ведение мяча, удар по неподвижному мячу.			
94	Остановка мяча в футболе.			
95	Остановка мяча в футболе. Удар ногой по неподвижному мячу с разбега.			
96	Футбол : ведение мяча, удар по нему.			
97	Футбол : ведение, передача и остановка мяча внутренней стороной стопы.			
98	Футбол : ведение, передача и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся навстречу мячу.			

99	Игры и эстафеты с элементами футбола.			
100	Игры и эстафеты с элементами футбола. Игра «Слушай сигнал».			
101	Игры и эстафеты с элементами футбола. Игра «Пятнашки»			
102	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.			

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п. п.	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		по плану	по факту	
1 четверть – 24 часа				
Легкая атлетика –24 часа				
1	Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Физическая культура: формы занятий. Подвижная игра «Пустое место».			
2	Бег и специальные беговые упражнения.			
3	Бег и специальные беговые упражнения. Виды бега.			
4	Бег с высокого старта.			
5	Бег с высокого старта. Техника первых шагов с высокого старта.			
6	Прыжок в длину с места. Многоскоки.			
7	Прыжок в длину с места. Техника правильного приземления в прыжке в длину с места.			
8	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.			
9	Прыжок в длину с места.			
10	Прыжок в длину с места. Бег с высокого старта.			
11	Эстафетный бег.			
12	Эстафетный бег. Встречная эстафета.			
13	Прыжок в длину с разбега.			
14	Техника прыжка в длину с разбега.			
15	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.			
16	Бег и беговые упражнения. Различные виды бега.			
17	Бег и чередование ходьбы и бега.			
18	Бег на выносливость.			
19	Метание малого мяча с места на дальность.			
20	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.			
21	Метание малого мяча с одного шага на дальность.			
22	Метание малого мяча с разбега на дальность.			
23	Метание малого мяча на дальность.			
24	Готов к труду и обороне! Гимнастика для глаз. Игра «Прыгающие воробушки».			
2 четверть – 22 часа				
Гимнастика с основами акробатики - 22 часа				
25	Правила техники безопасности. Строевые упражнения.			
26	Строевые команды в движении и передвижения с изменением направления. Акробатические упражнения.			

27	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.			
28	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках.			
29	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине.			
30	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
31	Лазание по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.			
32	Лазание по канату.			
33	Лазание по канату. Акробатические упражнения.			
34	Правильное питание. Игра «Маскировка в колоннах».			
35	Прыжки через скакалку.			
36	Прыжки через скакалку с вращением назад.			
37	Прыжки через скакалку. Лазание по канату.			
38	Прыжки через скакалку и упражнения в равновесии.			
39	Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии: передвижение по ограниченной опоре.			
40	Упражнения в равновесии: передвижение по ограниченной опоре с поворотом.			
41	Упражнения в равновесии.			
42	Опорный прыжок.			
43	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях на гимнастического козла.			
44	Групповой способ выполнения акробатических упражнений.			
45	Групповой способ выполнения опорного прыжка, акробатических упражнений и упражнений на равновесие.			
46	Спортивные эстафеты.			
3 четверть – 31 час				
Спортивные и подвижные игры - 31 час				
47	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: передвижения в баскетбольной стойке и остановка.			
48	Баскетбол: передвижения в баскетбольной стойке и остановка.			
49	Баскетбол: передвижения в баскетбольной стойке и остановка. Игра «Мяч ловцу».			
50	Баскетбол: ведение, передача и ловля мяча.			
51	Баскетбол: ведение, ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди.			
52	Баскетбол: ведение на месте правой и левой рукой. в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.			
53	Баскетбол: ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом, ловля и передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди.			
54	Баскетбол: бросок мяча в кольцо. Баскетбол: ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.			
55	Баскетбол: бросок мяча в кольцо. Бросок двумя руками от груди.			
56	Баскетбол: бросок мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в движении.			

57	Баскетбол: бросок мяча в кольцо. Передача, ловля и ведение мяча.			
58	Символика олимпийских игр. Игра в мини-баскетбол.			
59	ТБ. Волейбол: стойки и перемещения.			
60	Волейбол: стойки и перемещения шагом и бегом.			
61	Волейбол: стойки, остановка и перемещения.			
62	Волейбол: стойки и перемещения.			
63	Волейбол: верхняя передача.			
64	Волейбол: верхняя передача.			
65	Волейбол: верхняя передача.			
66	Волейбол: приём мяча снизу.			
67	Правильное питание.			
68	Волейбол: приём мяча снизу и нижняя подача.			
69	Волейбол: приём мяча снизу и нижняя подача.			
70	Волейбол: передача и приём мяча.			
71	Футбол.			
72	Футбол: ведение мяча между предметами.			
73	Футбол: ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.			
74	Футбол: удар ногой по мячу в горизонтальную цель.			
75	Футбол: удар ногой по мячу в горизонтальную и вертикальную цель.			
76	Футбол.			
77	Строение человека. Игра «Мяч ловцу».			
4 четверть – 25 часов				
Лёгкая атлетика - 13 часов				
78	Инструктаж по ТБ. Бег и специальные беговые упражнения.			
79	Бег и специальные беговые упражнения.			
80	Разные виды ходьбы и бега.			
81	Эстафетный бег.			
82	Бег на выносливость.			
83	Прыжковые упражнения.			
84	Прыжковые упражнения. Многоскоки.			
85	Прыжок в длину с места.			
86	Прыжок в длину с разбега.			
87	Метание малого мяча с места на дальность.			
88	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.			
89	Метание малого мяча с одного шага на дальность.			
90	Метание малого мяча с разбега на дальность.			
Спортивные и подвижные игры – 12 часов				
91	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».			
92	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.			
93	Эстафеты с мячом. Игра «Дружные пары».			
94	Эстафеты со скакалкой. Игра «Передача мячей», «Третий лишний».			
95	Эстафеты с обручем. Игра «Охотники и утки».			
96	Преодоление полосы препятствий. Игра «Пустое место».			
97	Футбол.			
98	Правила игры в футбол. Игра в футбол.			

99	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.			
100	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».			
101	Подвижные игры: «Пятнашки», «Белые медведи».			
102	Урок-дискуссия «Как сохранить здоровье»			

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		по факту	по плану	
1 четверть – 24 часа				
Легкая атлетика – 24 часа				
1	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры в Древней Греции. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».			
2	Бег с высокого старта.			
3	Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения.			
4	Бег из различных исходных положений.			
5	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта, прыжок в длину с места.			
6	Бег с высокого старта, прыжок в длину с места.			
7	Бег и беговые упражнения. Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.			
8	Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.			
9	Прыжки через длинную скакалку и бег с высокого старта.			
10	Челночный бег и прыжки.			
11	Техника бега с высокого старта, бега по дистанции и поворота в челночном беге.			
12	Прыжок в длину с места.			
13	Прыжок в длину с места на результат.			
14	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.			
15	Эстафетный бег. Круговая эстафета.			
16	Эстафетный бег.			
17	Бег и беговые упражнения. Прыжок в высоту.			
18	Прыжок в высоту. Отталкивание в прыжке в высоту.			
19	Прыжок в высоту.			
20	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			
21	Бег и беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			
22	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			
23	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			
24	Принципы Fair Play			
2 четверть – 21 час				
Гимнастика с основами акробатики – 21 час				
25	Инструктаж по ТБ. Строевые и акробатические упражнения. Организующие команды в строю и поворот кругом.			

26	Строевые и акробатические упражнения. Перестроения из одной шеренги в три уступами.			
27	Строевые и акробатические упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.			
28	Строевые и акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.			
29	Строевые и акробатические упражнения. Прыжок через гимнастического козла.			
30	ТБ. Акробатические упражнения и висы.			
31	Акробатические упражнения и висы.			
32	Висы и упражнения на перекладине.			
33	Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке. Висы.			
34	Строение человека. Вис, стоя и лежа. Игра «Фигуры».			
35	Лазание по канату произвольным способом.			
36	Лазанье по канату в три приёма.			
37	Лазанье по канату и упражнения в равновесии.			
38	Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты. Опорный прыжок.			
39	Упражнения в равновесии на бревне: приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Опорный прыжок.			
40	Упражнения в равновесии на бревне: седы с боку и верхом. Опорный прыжок.			
41	Опорный прыжок.			
42	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.			
43	Групповой способ выполнения упражнений.			
44	Групповой способ выполнения упражнений. Упражнение в равновесии на бревне.			
45	Правильное питание. Игра «Альпинисты».			
3 четверть – 31 час				
Подвижные и спортивные игры (31 час).				
46	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение, броски и ловля мяча. Игра «Передал – садись».			
47	Баскетбол: ведение, броски и ловля мяча. Перемещения в баскетбольной стойке (без мяча), остановки и повороты с мячом.			
48	Баскетбол: броски и ловля мяча на месте, ведение мяча. Игра «Передал – садись».			
49	Баскетбол: броски и ловля мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»			
50	Баскетбол: броски мяча в стену из разных положений.			
51	Баскетбол: броски мяча по баскетбольному щиту, ведение мяча. Игра «Мяч ловцу»			
52	Баскетбол: броски мяча по кольцу, ведение мяча.			
53	Баскетбол: броски и ловля мяча в парах и тройках.			
54	Баскетбол: бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.			
55	Баскетбол: бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча и ловля мяча одной рукой.			
56	Баскетбол: бросок мяча в кольцо с места двумя руками от груди.			
57	Баскетбол: бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.			

58	Баскетбол: передача и ловля мяча в движении в тройках и в группах по кругу двумя руками от груди и одной рукой от плеча.			
59	Баскетбол: передача и ловля мяча в движении в тройках и в группах по кругу одной рукой от плеча. Игра «Гонка мячей по кругу».			
60	Баскетбол: передача, ловля, ведение и бросок мяча в кольцо.			
61	Баскетбол: передача, ловля, ведение и бросок мяча в кольцо. Правила баскетбола.			
62	ТБ. Волейбол: стойки, перемещения и передачи мяча.			
63	Волейбол: стойки, перемещения и передачи мяча.			
64	Здоровые блюда. Игра «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».			
65	Волейбол: передача и приём мяча.			
66	Волейбол: приём мяча после перемещения и верхней передачи в движении.			
67	Волейбол: приём мяча после перемещения и верхней передачи в движении. Игра «Запрещенное движение»			
68	Волейбол: приём мяча после перемещения и верхней передачи в движении.			
69	Волейбол: приём мяча после перемещения и верхней передачи в движении. Игра «Перестрелка»			
70	Волейбол: передача и приём мяча.			
71	Волейбол: передача и приём мяча. Игра «Перестрелка»			
72	Волейбол: передача и приём мяча. Подводящие упражнения для нижней передачи.			
73	Волейбол: нижняя прямая подача мяча.			
74	Волейбол: нижняя прямая подача мяча. Приёмы волейбола.			
75	Волейбол: нижняя прямая подача мяча. Правила игры.			
76	Рост и вес. Игра «Охотники и утки».			
4 четверть – 26 часов				
Подвижные и спортивные игры (17 часов)				
77	Инструктаж по ТБ. Волейбол: передача и приём мяча.			
78	Волейбол: передача и приём мяча. Техника приёма мяча и верхней подачи.			
79	Волейбол: приём мяча и его передача через сетку.			
80	Волейбол: передача мяча через сетку.			
81	Я выбираю спорт! Игра «Бросай и поймай»			
82	Технические приёмы волейбола. Нижняя прямая подача мяча.			
83	Технические приёмы волейбола. Приём мяча и его передача вперёд.			
84	Технические приёмы волейбола. Приём мяча и его передача в сторону.			
85	Технические приёмы волейбола.			
86	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка».			
87	ОРУ. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб».			
88	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» .			
89	ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза».			

90	ОРУ в движении. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»			
91	ОРУ в парах. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
92	ОРУ в парах. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
93	Первая помощь. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».			
Лёгкая атлетика (8 часов)				
94	Инструктаж по ТБ. Различные виды бега.			
95	Бег и прыжки.			
96	Бег и прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.			
97	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега.			
98	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с разбега на дальность			
99	ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча с разбега на дальность			
100	ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча с разбега на дальность. Игра «Кто дальше бросит».			
101	ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча с разбега на дальность. Игра «Мяч соседу».			
102	Моё здоровье летом. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».			

Информационно – методическое обеспечение:

1. «Физическая культура. Примерная рабочая программа по учебному предмету. 1-4кл.»/А. В. Шишкина. - М.: Академкнига/Учебник, 2017

Учебно-методическая литература

1. А.В. Шишкина, О. П. Алимбиева, Л.Я Брехов «Физическая культура. 1,2 классы: учебник в печатной и электронной формах.

2. А.В. Шишкина, О. П. Алимбиева, Л.Я Брехов «Физическая культура. 3, 4 классы: учебник в печатной и электронной формах.