

Рассмотрено на заседании
ШМО МБОУ «СОШ № 18»

протокол
от «29» 08 2018 г.
№ 1

«Согласовано»
зам. директора по УВР
МБОУ «СОШ № 18»
Л.В. Етеревская /Етеревская Л.В./
«30» 08 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 18»
Е.Л. Слугина /

приказ от «04» 09 2018 г.
№ 424 -од



Рабочая учебная программа
по учебному предмету «физическая культура»
для 1- 4 классов класс МБОУ «СОШ № 18»
Энгельсского муниципального района
обучающихся по образовательной системе
«Начальная школа XXI века».

Составитель:
Михайлова Елена Станиславовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2018 год

Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре создана на основе авторской программы «Физическая культура» авторов - Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. для 1-4^х классов, обучающихся по образовательной системе «Начальная школа XXI века». (Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века» – М.: Вентана - Граф, 2016. При изучении программы производится опора на материалы учебников для 1-2, 3-4 классов, входящих в комплект учебной литературы вместе с данной программой курса.

Реализация рабочей программы по физической культуре осуществляется в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 06.09.2009 №373, в ред. Приказов от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357);

Система УМК «Начальная школа 21 века» состоит из завершенной предметной линии учебников, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014г. N 253):

1-2 классы:

Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 1-2 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016.

3-4 классы:

Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 3-4 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 18» всего на изучение предмета в начальной школе выделяется 444 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: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью; формирование у обучающихся целостной научной картины, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре; формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека

1.3. Общая характеристика учебного предмета:

учебный предмет «Физическая культура» призван формировать у школьников устойчивые мотивы потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе произведены изменения с учетом регионально - климатических условий и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1 класс: лыжная подготовка (19 часов) - перераспределены на кроссовую подготовку, и подвижные игры.

2 класс: лыжная подготовка (19 часов) - перераспределены на кроссовую подготовку, подвижные и спортивные игры.

3 класс: лыжная подготовка (19 часов) - перераспределены на кроссовую подготовку, подвижные и спортивные игры.

4 класс: лыжная подготовка (17 часов) - перераспределены на кроссовую подготовку, плавание (14 часов) на подвижные и спортивные игры.

1.4. 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.

1.5. Предметные результаты освоения программы

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;

1.6. Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности	
Теоретическая подготовка 9 ч						
1	Знания о физической культуре 1. Понятие о физической культуре 2. Зарождение физической культуры 3. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью 4. Внешнее строение тела человека	4	1	2	1	
2	Организация здорового образа жизни 1. Правильный режим дня 2. Здоровое питание 3. Правила личной гигиены	3	1	1	1	
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1. Простейшие навыки контроля самочувствия 2. Простейшие навыки контроля самочувствия	2	-	1	1	
Физическая подготовка (90 ч), в том числе:						
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность Общеразвивающие упражнения: 1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток, расслабления мышц, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия 3. Упражнения для профилактики нарушения зрения	3	1	1	1	
5	Спортивно – оздоровительная деятельность 1. Лёгкая атлетика 2. Гимнастика с основами акробатики 3. Подвижные игры	87	58	17	25	16
		32				
	Итого	99	20 ч. 20%	30 ч. 30%	20 ч. 20%	

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов		Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности	
1	Знания о физической культуре 1. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр 2. Скелет и мышцы человека 3. Осанка человека 4. Стопа человека 5. Одежда для занятий разными физическими упражнениями	5		1	2	1	
2	Организация здорового образа жизни 1. Правильный режим дня 2. Закаливание 3. Профилактика нарушений зрения	3		1	1	1	
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1. Оценка правильной осанки 2. Оценка правильной осанки	2		-	1	1	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность 1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Упражнения для профилактики нарушений зрения	3		1	1	1	
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	89	58	17	25	16	
	1. Лёгкая атлетика	31		31	-	-	-
	2. Гимнастика с основами акробатики	23			-	-	-
	3. Подвижные и спортивные игры	35			-	-	-
	Итого	102		20 ч. - 20%	30 ч. - 30%	20 ч. - 20%	

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1	Знания о физической культуре 1. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью 2. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью 3. Физическая культура народов разных стран 4. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями 5. Основные двигательные качества человека	5	1	2	1
2	Организация здорового образа жизни 1. Правильное питание 2. Правила личной гигиены	2	1	1	
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1. Измерение длины и массы тела 2. Оценка основных двигательных качеств	2	-	1	1
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность 1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. 2. Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушений зрения 3. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки 4. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	4	1	1	2
5	Спортивно – оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика Гимнастика с основами акробатики Подвижные и спортивные игры	89 32 23 34	17	25	16
	Итого	102	20	30	20

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1	Знания о физической культуре 1. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны 2. Возрождение Олимпийских игр 3. Важнейшие символы Олимпийских игр	3	1	1	1
2	Организация здорового образа жизни. Массаж 1. Опорно-двигательная система. Способы передвижения человека. 2. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями 3. Дыхательная система человека. профилактика заболеваний органов дыхания	3	1	1	1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1. Измерение сердечного пульса 2. Оценка состояния дыхательной системы	2	-	1	1
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность 1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. 4. Упражнения для профилактики нарушений зрения. 5. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	5	1	2	2
5	Спортивно – оздоровительная деятельность: 1. Лёгкая атлетика 2. Гимнастика с основами акробатики 3. Подвижные и спортивные игры	89	17	25	15
		102	20	30	20

1.7. Основное содержание тематического курса 1 класса

№ п./п.	тема тематического блока	Основное содержание по теме
Раздел I Знания о физической культуре (4 ч.)		
1	Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»
2	Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры). Древнего Египта, Древней Греции Древнего Рима
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов крайнего севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций
4	Внешнее строение тела человека	Части тела человека.
Раздел II. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
5	Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. физкультминутки
6	Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания Полезные продукты
7	Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур
Раздел III. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)		
8	Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам
9	Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам
Раздел IV. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)		
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т.п.
11	Физические упражнения для физкультминуток.	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра..
12	Упражнения для профилактики нарушения зрения	Правила чтения (освещение, расстояние книги при чтении)
Раздел V. Спортивно – оздоровительная деятельность (87 ч.)		
13	Лёгкая атлетика 32 ч	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом(подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча. друга)
14	Гимнастика с основами акробатики 23 ч.	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия(одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)
15	Подвижные игры 32ч.	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры

Основное содержание тематического курса 2 класса

№ п./п.	тема тематического блока	Основное содержание по теме
Раздел I Знания о физической культуре (5 ч.)		
1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»
2	Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека
3	Осанка человека	Понятие осанка. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя
4	Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»
5	Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года
Раздел II. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
6	Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня
7	Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)
8	Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения
Раздел III. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)		
9	Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя
Раздел IV. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)		
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки
11	Физические упражнения для физкультминуток, расслабления мышц, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Расслабление мышц в положении лёжа на спине. Ходьба на носках, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве песку.
12	Упражнения для профилактики нарушения зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)
Раздел V. Спортивно – оздоровительная деятельность (89 ч.)		
13	Лёгкая атлетика 31 ч	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3X10 м Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3 -5 шагов) Игры с бегом, прыжками Метание малого мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

14	Гимнастика с основами акробатики 23 ч.	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»); передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд
15	Подвижные игры 35ч.	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метания мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

Основное содержание тематического курса 3 класса

№ п./п.	тема тематического блока	Основное содержание по теме
Раздел I Знания о физической культуре (5 ч.)		
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье. Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры
3	Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе
5	Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости
Раздел II. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
6	Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов
7	Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов
8	Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения
Раздел III. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)		
9	Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника
10	Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимание, подтягивание на перекладине, приседания), быстрота движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)
Раздел IV. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)		
11	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т.д.)
12	Физические упражнения для физкультминуток, профилактики нарушений осанки	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)
13	Упражнения для профилактики нарушения зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)

14	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимание от пола, метание мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360 ° бег на месте с высоким подниманием бедра и максимально быстрым темпе, круговые движения ногами в положении лёжа – «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)
Раздел V. Спортивно – оздоровительная деятельность (89 ч.)		
14	Лёгкая атлетика 23 ч	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт.</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3 -5 шагов, в высоту способом «перешагивание»)</p> <p>Игры с бегом, прыжками</p> <p>Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>
15	Гимнастика с основами акробатики 23 ч.	<p>Строевые упражнения и строевые (построение в одну шеренгу м в колонну, в две, (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!» «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «В обход налево (направо) шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижение в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и налево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по -пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p> <p>Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>
16	Подвижные игры 33ч.	Подвижные игры с включением бега, прыжков и

		метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги;
		Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол «Брось – поймай!», «Охотники и утки!», эстафеты с ведением и передачей мяча, бросками в цель.

Основное содержание тематического курса 4 класса

№ п./п.	тема тематического блока	Основное содержание по теме
Раздел I Знания о физической культуре (5 ч.)		
1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями обычаями страны.	Связь физической культуры с народными традициями и обычаями традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России
2	Возрождение Олимпийских игр Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия. Олимпийских игр.
3	Раздел II. Организация здорового образа жизни (3 ч)	
	Опорно-двигательная система. Способы передвижения человека.	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединения костей. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.
	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «Разминка»
	Дыхательная система человека. профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения.
4	Раздел III. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)	
	Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса
	Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.
5	Раздел IV. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)	
	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и в право, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»
	Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)
	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки.	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону:

		поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)
	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет
	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метание набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10-15 м, выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижением лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси, бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перепрыгивание через скакалку, сложенную в четверо)
Раздел V. Спортивно – оздоровительная деятельность (89 ч.)		
14	Лёгкая атлетика 33 ч	Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения с поворотом вокруг своей оси, спиной вперёд с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту «способом перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега.
15	Гимнастика с основами акробатики 23 ч.	Построения, перестроения, расчёты передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по - пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.
16	Подвижные и спортивные игры 33ч.	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи: приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правило и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.

1.8. Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	класс	Дата проведения		Примечание
				по плану	по факту	
1.	Страна безопасности. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры. Урок - путешествие	1				
		1				
2.	Понятие о физической культуре».	1				
		1				
3.	Строевые упражнения и строевые приёмы	1				
		1				
4.	Бег 10 м с высокого старта. Урок-конкурс	1				
		1				
5.	Подвижная игра «У ребят порядок строгий, знают все свои места»	1				
		1				
6.	Прыжок в длину с места. Урок - соревнование.	1				
		1				
7.	Метание малого мяча в цель. Урок соревнование.	1				
		1				
8.	Русские народные игры «Горелки», «Ручеёк».	1				
		1				
9.	Разновидности ходьбы	1				
		1				
10.	Правильный режим дня. Урок -викторина.	1				
		1				
11.	Внешнее строение тела человека. Урок - викторина	1				
		1				
12.	Разновидности бега	1				
		1				
13.	Зарождение физической культуры Урок - путешествие	1				
		1				
14.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1				
		1				
15.	Путешествие в страну личной гигиены. Урок - путешествие	1				
		1				
16.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Урок-конкурс Прыжок в длину с места.	1				
		1				
17.	Прыжок в длину с места.	1				
		1				
18.	Подъём туловища из положения лёжа за 30 с.	1				
		1				

19.	Простейшие навыки контроля самочувствия. Урок – викторина.	1				
	Техника челночного бега	1				
20.	Челночного бега 3*10 м Урок - соревнование	1				
		1				
21.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1				
		1				
22.	Физические упражнения для физкультминуток. Урок сказка.	1				
		1				
23.	Метание малого мяча. Урок – соревнование.	1				
		1				
24.	Упражнения для профилактики зрения. Урок – игра.	1				
	Индивидуальная работа с мячом	1				
25.	Подвижная игра «Ночная охота»	1				
		1				
26.	Комплекс упражнений для развития гибкости	1				
		1				
27.	Подвижные игры «Пятнашки», «Мышеловка»	1				
		1				
28.	Перекаты. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики	1				
		1				
29.	Разновидности перекатов	1				
		1				
30.	Строевые упражнения и строевые приёмы	1				
		1				
31.	Кувырок вперёд. Команда «Становись!»	1				
		1				
32.	Строевые упражнения и строевые приёмы	1				
		1				
33.	Техника выполнения кувырка вперёд	1				
		1				
34.	Строевые упражнения и строевые приёмы	1				
		1				
35.	Стойка на лопатках. Команда «Равняйся!», «Смирно!».	1				
		1				
36.	Стойка на лопатках. Мост	1				
		1				
37.	Лазанье по гимнастической стенке	1				
		1				
38.	Перелазание по гимнастической стенке	1				
		1				
39.	Висы на перекладине. Команда «Вольно!», «Разойдись!».	1				
		1				
40.	Круговая тренировка.	1				
		1				
41.	Лазанье по гимнастической стенке	1				
		1				
42.	Перелазание по гимнастической стенке	1				
		1				
43.	Круговая тренировка	1				

		1				
44.	Стойка на лопатках. Мост	1				
		1				
45.	Техника выполнения кувырка вперёд	1				
		1				
46.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1				
		1				
47.	Круговая тренировка	1				
		1				
48.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр	1				
		1				
49.	Подвижные игры «Два мороза»	1				
		1				
50.	Подвижные игры «Колдуны»	1				
		1				
51.	Подвижные игры «Белый медведь»	1				
		1				
52.	Подвижные игры «Метко в цель»	1				
		1				
53.	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
		1				
54.	Подвижные игры «Пятнашки»	1				
		1				
55.	Подвижные игры «Волк и заяц»	1				
		1				
56.	Подвижные игры «Цепи»	1				
		1				
57.	Подвижные игры «Мышеловка»	1				
		1				
58.	Подвижные игры «Третий лишний»	1				
		1				
59.	Подвижные игры «Ледяное сердце»	1				
		1				
60.	Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи»	1				
		1				
61.	Лазанье по канату	1				
		1				
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1				
		1				
63.	Преодоление полосы препятствий	1				
		1				
64.	Преодоление усложнённой полосы препятствий	1				
		1				
65.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1				
		1				
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
		1				
67.	Прыжок в высоту «способом перешагивания»	1				
		1				
68.	Прыжки в высоту «способом перешагивания»	1				
		1				
69.	Броски ловля мяча в парах	1				
		1				
70.	Ведение мяча на месте	1				

		1				
71.	Ведение мяча в движении	1				
		1				
72.	Эстафеты с мячом	1				
		1				
73.	Подвижные игры с мячом «Вышибалы», «Охотники и утки»	1				
		1				
74.	Подвижные игры «Снайперы»	1				
		1				
75.	Броски мяча через волейбольную сетку	1				
		1				
76.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1				
		1				
77.	Подвижная игра «Вышибалы»	1				
		1				
78.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1				
		1				
79.	Бросок набивного мяча от груди	1				
		1				
80.	Бросок набивного мяча снизу	1				
		1				
81.	Подвижная игра «Точно в цель»	1				
		1				
82.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	1				
		1				
83.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1				
		1				
84.	Тестирование прыжка в длину с места	1				
		1				
85.	Тестирование подтягивания на высокой перекладине	1				
		1				
86.	Тестирование подъёма туловища за 1 мин	1				
		1				
87.	Метание мяча в цель с расстояния 6 м	1				
		1				
88.	Тестирование метания малого мяча на точность	1				
		1				
89.	Подвижные игры для зала	1				
		1				
90.	Беговые упражнения	1				
		1				
91.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
		1				
92.	Тестирование челночного бега 3*10 м	1				
		1				
93.	Тестирование метания теннисного мяча на дальность	1				
		1				
94.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1				
		1				
95.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1				
		1				
96.	Командные подвижные игры	1				
		1				
97.	Подвижные игры с мячом	1				

		1				
98.	Подвижные игры	1				
		1				
99.	Инструктаж по технике безопасности в период каникул. Эстафеты.	1				
		1				

Календарно-тематический план 2 класс

№ п./п.	Наименование тем уроков	Кол-во	Дата проведения		примечание
			по плану	по факту	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Готовимся к физическим занятиям. Ходим правильно. П./и.: «У ребят порядок строгий», «Вызов номеров».	1			
2	Ходим строем. Разновидности ходьбы П./и. «Вызов номеров».	1			
3	Беговые упражнения. Понятие короткая дистанция. П./и. «К своим флажкам». Что такое физическая культура?	1			
4	Разновидности бега. П./и. «Вызов номеров». Как появилась физическая культура?	1			
5	Разновидности прыжков на месте и с продвижением П./и. «Бегуны-прыгуны».	1			
6	Прыжок в длину с места П./и. «Цапля и лягушки».	1			
7	Разновидности прыжков. П./и. «Прыгающие воробушки».	1			
8	Метание малого мяча в цель. П./и: «Охотники и утки».	1			
9	Метание малого мяча вдаль. П./и. «Бросай сильнее и дальше»	1			
10	Первые олимпийские игры. Метание малого мяча на заданное расстояние. П./и. «Снайперы»	1			
11	Правильное дыхание – это первая ступенька к здоровью и высоким физическим результатам! Равномерный бег. Понятие скорость бега. П./и. «Пятнашки - выше ноги от земли»	1			
12	Чередование ходьбы и бега. П./и. «Пятнашки»	1			
13	Равномерный бег. П./и: «Салки на марше»	1			
14	Учимся общаться с мячом. П./и. «Брось - поймай!»	1			
15	Техника броска мяча снизу. П./и. «Брось - поймай!»	1			
16	Совершенствование техники броска, ловли, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
17	Совершенствование техники броска, ловли, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
18	Закрепление техники броска, ловли, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
19	Техника броска мяча снизу в вертикально расположенную цель. Ловля, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
20	Совершенствование техники броска мяча снизу в вертикально расположенную цель. Ловля, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
21	Техника броска мяча снизу в горизонтально расположенную цель. Ловля, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
22	Совершенствование техники броска мяча снизу в горизонтально расположенные обручи. Ловля, передача мяча. П./и. «Выстрел в небо»	1			
23	Техника броска мяча снизу на месте в щит. Ловля, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			

24	Совершенствование техники броска мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			
25	Закрепление техники броска мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Что такое гимнастика? Строевая команда: «Становись!». Висы.	1			
27	Акробатика. Строевая команда: «Равняйсь!», П./и.: «Пройти бесшумно». Разновидности висов.	1			
28	Группировка. Строевая команда: «Равняйсь!», П./и.: «Пройти бесшумно».	1			
29	Развиваем гибкость. Строевая команда: «Смирно!»	1			
30	Перекаты. Строевая команда: «Смирно!»	1			
31	Кувырок вперёд. Строевая команда: «Налево!»	1			
32	Совершенствование кувырка вперёд. Строевая команда: «Направо!»	1			
33	Строевые команды: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
34	Лазанием и перелезаем произвольным способом. Строевые упражнения.	1			
35	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Подвижная игра «Карусель».	1			
36	Совершенствование техники лазания и перелезания. Строевые упражнения. Игра «Пожарные на учении».	1			
37	Совершенствование техники лазания. Строевые упражнения. Лазание способом «Ящерица» и перелезания.	1			
38	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1			
39	Разновидности преодоления препятствий	1			
40	Лазание по гимнастической скамейке под углом 40 ° в упоре присев и стоя на коленях.	1			
41	Ползание по гимнастической скамейке под углом 40 °	1			
42	Лазание по канату произвольным способом	1			
43	Подтягивание на г/перекладине. Лазание по канату произвольным способом	1			
44	Подтягивание на г/перекладине	1			
45	Опорный прыжок	1			
46	Перелезание через горку гимнастических матов.	1			
47	Запрыгивание на горку гимнастических матов.	1			
48	Запрыгивание на горку гимнастических матов и спрыгивание.	1			
49	Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки выше ноги от земли», «Пожалуйста».	1			
50	Подвижные игры: «Два мороза», «Иголка и нитка», «Пятнашки». Тело человека.	1			
51	Подвижные игры: «Стоп», «Не попади в болото». Зачем человеку мышцы?	1			
52	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Охотники и утки». «Совушка». Осанка.	1			
53	Подвижные игры: «Волк во рву», «Охотники и утки», «Хромая птичка». Стопа человека.	1			
54	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Охотники и утки!». Как расслаблять мышцы?	1			

55	Ознакомление с подвижными играми народов севера. Игры: «Охота на моржа», «Ворон». Катание на санках.	1			
56	Подвижные игры народов севера. Игры: «Охота на утку», «Охота на медведя». Как ходит на лыжах? Техника метания снежка.	1			
57	Учимся, играя! Подвижные игры «Одиннадцать», «Точный расчет»	1			
58	Подвижные игры: «Выстрел в небо», «Ледяное сердце». Правильный режим дня.	1			
59	Подвижные игры: «Два мороза», «Снайперы». Как планировать свой режим дня?	1			
60	Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу. «Учимся, играя!».	1			
61	Ловля мяча на месте. Здоровое питание.	1			
62	Отработка техники броска мяча снизу и ловли б/мяча.	1			
63	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом	1			
64	Бросок мяча от груди. Зарядка. – утренняя гигиеническая гимнастика.	1			
65	Совершенствование техники бросков мяча от груди. Выполняем физкультминутку.	1			
66	Ведение мяча на месте. Как выбрать одежду для занятий физическими упражнениями?	1			
67	Упражнение с мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч	1			
68	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Закаливание.	1			
69	Ведение мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Закаливание.	1			
70	Совершенствование техники броска мяча снизу в щит.	1			
71	Бросок на точность попадания в цель. Что делать если ты плохо себя чувствуешь?	1			
72	Бросок мяча в цель. Двигательные качества человека.	1			
73	Разновидности ведения мяча. Домашний стадион.	1			
74	Передача мяча от груди в парах. Комплекс упражнений для домашнего выполнения УГГ.	1			
75	Передача мяча от груди в кругу. Развиваем ловкость.	1			
76	Бросок мяча в цель с 3-4 шагов ведения. Снимаем утомление глаз.	1			
77	Передача, ловля, ведение, бросок мяча в цель.	1			
78	Совершенствование техники ведения, броска, передачи мяча.	1			
79	Игра баскетбол по упрощённым правилам	1			
80	Закрепление техники ведения, броска, передачи мяча.	1			
81	Контроль техники ведения, передачи, броска мяча	1			
82	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходим правильно. П./и.: «У ребят порядок строгий», «Рыбалка».	1			
83	Правильное дыхание – это первая ступенька к здоровью и высоким физическим результатам! Равномерный бег. Понятие скорость бега. П./и. «Пятнашки»	1			
84	Развиваем выносливость. Чередование ходьбы и бега. П./и. «Пятнашки»	1			
85	Чередование ходьбы и бега. П./и. «Пятнашки»	1			

86	Равномерный бег. 1000 м. П/и: «Пятнашки»	1			
87	Понятие длинная дистанция	1			
88	Полоса препятствий	1			
89	Разновидности ходьбы	1			
90	Разновидности бега.	1			
91	Челночный бег	1			
92	Разновидности ходьбы и бега	1			
93	Разновидности бега	1			
94	«Прыжок под микроскопом», п/и. «Ручейки и озера».	1			
95	Разновидности прыжков в длину.	1			
96	Прыжок в высоту и в глубину.	1			
97	Прыжок в высоту способом перешагивания	1			
98	Метание малого мяча в цель. Бег 30 м	1			
99	Метание набивного мяча из разных положений. Бег 30 м	1			
100	Метание набивного мяча на дальность. Бег 60 м.	1			
101	Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м.	1			
102	Техника безопасности в летний период. Эстафеты. Подвижные игры.	1			

Календарно-тематический план 3 класс

№ п./п.	Наименование тем уроков	Кол-во	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. П./и.: «У ребят порядок строгий».	1			
2	Разновидности ходьбы П./и. «Вызов номеров».	1			
3	Беговые упражнения. Понятие короткая дистанция. П./и. «К своим флажкам». Физическая культура в Междуречье, Древней Греции.	1			
4	Разновидности бега. П./и. «Вызов номеров». Физическая культура Древнего Рима.	1			
5	Разновидности прыжков на месте и с продвижением П./и. «Бегуны-прыгуны». Физическая культура в Средние века в Европе	1			
6	Прыжок в длину с места П./и. «Цапля и лягушки». Физическая культура в Древнем Китае, Японии, Индии.	1			
7	Разновидности прыжков. П./и. «Прыгающие воробушки». Физическая культура в России.	1			
8	Метание малого мяча в цель. П./и: «Охотники и утки». Возрождение Олимпийских игр	1			
9	Метание малого мяча вдаль. П./и. «Бросай сильнее и дальше»	1			
10	Как человек двигается? Метание малого мяча на заданное расстояние. П./и. «Снайперы»	1			
11	Зачем мы дышим? Равномерный бег. Понятие скорость бега. П./и. «Пятнашки - выше ноги от земли»	1			
12	Чередование ходьбы и бега. П./и. «Пятнашки». Почему человек устаёт?	1			
13	Равномерный бег. П./и: «Салки на марше». Режим дня.	1			
14	Бережём лёгкие. Броски мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
15	Техника броска мяча снизу. П./и. «Брось - поймай!»	1			
16	Совершенствование техники броска, ловли, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
17	Совершенствование техники броска, приёма, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
18	Закрепление техники броска, приёма, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
19	Техника броска мяча снизу в вертикально расположенные обручи. Приём, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
20	Совершенствование техники броска мяча снизу в вертикально расположенные обручи. Приём, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
21	Техника броска мяча снизу в горизонтально расположенные обручи. Приём, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
22	Совершенствование техники броска мяча снизу в горизонтально расположенные обручи. Приём, передача мяча. П./и. «Выстрел в небо»	1			
23	Техника броска мяча снизу на месте в щит. Приём,	1			

	передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»				
24	Совершенствование техники броска мяча снизу на месте в цель. Приём, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			
25	Закрепление техники броска мяча снизу на месте в цель. Приём, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Что такое гимнастика?	1			
27	Акробатика. Строевые упражнения. Разновидности висов.	1			
28	Группировка. Строевая команда: «Кругом!», «Направо! (налево) разомкнись!», П./и.: «Пройти бесшумно».	1			
29	Развиваем гибкость. Строевая команда: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»	1			
30	Перекаты. Строевая команда: «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс стой!». Вспомним о правильном питании.	1			
31	Кувырок вперёд. Строевая команда: «Вольно!»	1			
32	Совершенствование кувырка вперёд. Строевые команды.	1			
33	Строевые команды: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
34	Лазаем и перелезаем произвольным способом. Строевые упражнения.	1			
35	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.	1			
36	Совершенствование техники лазания и перелезания. Строевые упражнения.	1			
37	Совершенствование техники лазания. Строевые упражнения. Лазание способом «ящерица» и перелезания.	1			
38	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий.	1			
39	Разновидности преодоления препятствий. Ползание по-пластунски.	1			
40	Лазание по гимнастической скамейке под углом 40 ° в упоре присев и стоя на коленях.	1			
41	Ползание по гимнастической скамейке под углом 40 °	1			
42	Лазание по канату произвольным способом	1			
43	Подтягивание на г/перекладине. Лазание по канату произвольным способом	1			
44	Подтягивание на г/перекладине	1			
45	Опорный прыжок. Упражнения с гимнастической палкой.	1			
46	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево, приставными шагами по диагонали, вверх, вниз через 1-2 перекладины).	1			
47	Кувырок вперёд.	1			
48	Стойка на лопатках.	1			
49	Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки выше ноги от земли», «Пожалуйста».	1			
50	Подвижные игры: «Два мороза», «Иголка и нитка», «Пятнашки». Тело человека.	1			
51	Подвижные игры: «Стоп», «Не попади в болото». Зачем человеку мышцы?	1			
52	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Охотники и утки». «Совушка». Осанка.	1			
53	Подвижные игры: «Волк во рву», «Охотники и утки», «Хромая птичка». Стопа человека.	1			

54	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Охотники и утки!». Как расслаблять мышцы?	1			
5	Ознакомление с подвижными играми народов севера. Игры: «Охота на моржа», «Ворон».	1			
56	Подвижные игры народов севера. Игры: «Охота на утку», «Охота на медведя». Как ходит на лыжах?	1			
57	Учимся, играя! Подвижные игры «Одиннадцать», «Точный расчет»	1			
58	Подвижные игры: «Выстрел в небо», «Ледяное сердце». Правильный режим дня.	1			
59	Подвижные игры: «Два мороза», «Снайперы». Как планировать свой режим дня?	1			
60	Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу. «Учимся, играя!».	1			
61	Ловля мяча на месте. Здоровое питание.	1			
62	Отработка техники броска мяча снизу и ловли б/мяча.	1			
63	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом	1			
64	Бросок мяча от груди. Зарядка. – утренняя гигиеническая гимнастика.	1			
65	Совершенствование техники бросок мяча от груди. Выполняем физкультминутку.	1			
66	Ведение мяча на месте. Как выбрать одежду для занятий физическими упражнениями?	1			
67	Упражнение с мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч.	1			
68	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Закаливание.	1			
69	Ведение мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Закаливание.	1			
70	Совершенствование техники броска мяча снизу в щит.	1			
71	Бросок на точность попадания в цель. Что делать если ты плохо себя чувствуешь?	1			
72	Бросок мяча в цель. Двигательные качества человека.	1			
73	Разновидности ведения мяча. Домашний стадион.	1			
74	Передача мяча от груди в парах. Комплекс упражнений для домашнего выполнения УГГ.	1			
75	Передача мяча от груди в кругу. Развиваем ловкость.	1			
76	Бросок мяча в цель с 3-4 шагов ведения. Снимаем утомление глаз.	1			
77	Передача, ловля, ведение, бросок мяча в цель.	1			
78	Совершенствование техники ведения, броска, передачи мяча.	1			
79	Игра баскетбол по упрощённым правилам	1			
80	Закрепление техники ведения, броска, передачи мяча.	1			
81	Техника ведения, передачи, броска мяча	1			
82	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходим правильно. П./и.: «У ребят порядок строгий», «Рыбалка».	1			
83	Равномерный бег. Понятие скорость бега. П./и. «Пятнашки»	1			
84	Развиваем выносливость. Бег 1000 м. П./и. «Пятнашки»	1			
85	Развиваем выносливость. Бег 1000 м. Метание малого мяча в даль.	1			
86	Равномерный бег. Прыжок в длину с места.	1			

87	Понятие длинная дистанция. Бег 1000 м.	1			
88	Полоса препятствий. Бег 60 м. с высокого старта.	1			
89	Бег 60 м с высокого старта.	1			
90	Челночный бег. Метание малого мяча вдаль.	1			
91	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	1			
92	Бег 1000 м. Прыжок в длину с места. Наклон из положения стоя.	1			
93	Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега.	1			
94	Прыжок в длину с разбега	1			
95	Разновидности прыжков в длину. Бег 60 м.	1			
96	Прыжок в высоту. Бег 60 м.	1			
97	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1			
98	Метание малого мяча в цель. Бег 60 м.	1			
99	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах. Бег 60 м	1			
100	Метание набивного мяча на дальность.	1			
101	Метание малого мяча на дальность.	1			
102	Техника безопасности в летний период. Эстафеты.	1			

Календарно-тематический план 4 класс

№ п./ п.	Наименование тем уроков	Кол-во час.	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. П./и.: «У ребят порядок строгий».	1			
2	История физической культуры в России. Разновидности ходьбы П./и. «Вызов номеров».	1			
3	Беговые упражнения. Понятие короткая дистанция. П./и. «К своим флажкам». Связь физической культуры с природными, географическими особенностями и обычаями страны.	1			
4	Разновидности бега. П./и. «Вызов номеров». Возрождение Олимпийских игр.	1			
5	Разновидности прыжков на месте и с продвижением П./и. «Бегуны-прыгуны». Важнейшие символы Олимпийских игр	1			
6	Прыжок в длину с места П./и. «Цапля и лягушки».	1			
7	Разновидности прыжков. П./и. «Прыгающие воробушки».	1			
8	Метание малого мяча в цель. П./и: «Охотники и утки».	1			
9	Метание малого мяча вдаль. П./и. «Бросай сильнее и дальше»	1			
10	Опорно - двигательная система человека. Метание малого мяча на заданное расстояние. П./и. «Снайперы»	1			
11	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Равномерный бег. П./и. «Пятнашки»	1			
12	Чередование ходьбы и бега. П./и. «Пятнашки». Почему человек устаёт?	1			
13	Равномерный бег. П./и: «Салки на марше». Режим дня.	1			
14	Бережём лёгкие. Броски мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
15	Техника броска мяча снизу. П./и. «Брось - поймай!»	1			
16	Совершенствование техники броска, ловли, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
17	Совершенствование техники броска, приёма, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
18	Закрепление техники броска, приёма, передачи мяча. П./и. «Брось - поймай!»	1			
19	Техника броска мяча. Приём, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
20	Совершенствование техники броска мяча. Приём, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
21	Техника броска мяча. Приём, передача мяча. П./и. «Гонка мячей»	1			
22	Совершенствование техники броска мяча. Приём, передача мяча. П./и. «Выстрел в небо».	1			

23	Техника броска мяча с места в щит. Приём, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			
24	Совершенствование техники броска мяча с места в цель. Приём, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			
25	Закрепление техники броска мяча снизу с места в цель. Приём, передача мяча. П./и.: «Охотники и утки»	1			
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Что такое гимнастика?	1			
27	Акробатика. Строевые упражнения. Разновидности висов.	1			
28	Группировка. Строевые упражнения. П./и.: «Пройти бесшумно».	1			
29	Развиваем гибкость. Построения, перестроения.	1			
30	Перекаты. Расчёты. Вспомним о правильном питании.	1			
31	Кувырок вперёд. Передвижения в колонне.	1			
32	Совершенствование кувырка вперёд. Строевые приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами)	1			
33	Строевые приёмы в усложнённых условиях (в быстром темпе). Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
34	Лазанием и перелезаем произвольным способом. Строевые приёмы в усложнённых условиях (после выполнения физической нагрузки).	1			
35	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Подвижная игра «Карусель».	1			
36	Совершенствование техники лазания и перелезания. Строевые упражнения.	1			
37	Совершенствование техники лазания. Строевые упражнения. Лазание способом «ящерица» и перелезания.	1			
38	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий П./и.: «Пожарные на учении».	1			
39	Разновидности преодоления препятствий	1			
40	Лазание по гимнастической скамейке под углом 40 ° в упоре присев и стоя на коленях.	1			
41	Ползание по гимнастической скамейке под углом 40 °	1			
42	Лазание по канату произвольным способом	1			
43	Подтягивание на г/перекладине. Лазание по канату произвольным способом	1			
44	Подтягивание на г/перекладине	1			
45	Опорный прыжок. Упражнения с гимнастической палкой.	1			
46	Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд.	1			
47	Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд.	1			
48	Ползание по-пластунски. Стойка на лопатках.	1			
49	Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки выше ноги от земли», «Пожалуйста».	1			

50	Подвижные игры: «Два мороза», «Иголка и нитка», «Пятнашки». Тело человека.	1			
51	Подвижные игры: «Стоп», «Не попади в болото». Зачем человеку мышцы?	1			
52	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Охотники и утки». «Совушка». Осанка.	1			
53	Подвижные игры: «Волк во рву», «Охотники и утки», «Хромая птичка». Стопа человека.	1			
54	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Охотники и утки!». Как расслаблять мышцы?	1			
5	Ознакомление с подвижными играми народов севера. Игры: «Охота на моржа», «Ворон».	1			
56	Подвижные игры народов севера. Игры: «Охота на утку», «Охота на медведя». Как ходит на лыжах?	1			
57	Учимся, играя! Подвижные игры «Одиннадцать», «Точный расчет»	1			
58	Подвижные игры: «Выстрел в небо», «Ледяное сердце». Правильный режим дня.	1			
59	Подвижные игры: «Два мороза», «Снайперы». Как планировать свой режим дня?	1			
60	Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу. «Учимся, играя!».	1			
61	Ловля мяча на месте. Здоровое питание.	1			
62	Отработка техники броска мяча снизу и ловли б/мяча.	1			
63	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом	1			
64	Бросок мяча от груди. Зарядка. – утренняя гигиеническая гимнастика.	1			
65	Совершенствование техники бросок мяча от груди. Выполняем физкультминутку.	1			
66	Ведение мяча на месте. Как выбрать одежду для занятий физическими упражнениями?	1			
67	Упражнение с мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч	1			
68	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Закаливание.	1			
69	Ведение мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Закаливание.	1			
70	Совершенствование техники броска мяча снизу в щит.	1			
71	Бросок на точность попадания в цель. Что делать если ты плохо себя чувствуешь?	1			
72	Бросок мяча в цель. Двигательные качества человека.	1			
73	Разновидности ведения мяча. Домашний стадион.	1			
74	Передача мяча от груди в парах. Комплекс упражнений для домашнего выполнения УГГ.	1			
75	Передача мяча от груди в кругу. Развиваем ловкость.	1			
76	Бросок мяча в цель с 3-4 шагов ведения. Снимаем утомление глаз.	1			

77	Передача, ловля, ведение, бросок мяча в цель. Снимаем утомление глаз.	1			
78	Совершенствование техники ведения, броска, передачи мяча.	1			
79	Игра баскетбол по упрощённым правилам	1			
80	Закрепление техники ведения, броска, передачи мяча.	1			
81	Контроль техники ведения, передачи, броска мяча	1			
82	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходим правильно. П./и.: «У ребят порядок строгий», «Рыбалка».	1			
83	Равномерный бег. Понятие скорость бега. П./и. «Пятнашки»	1			
84	Развиваем выносливость. Бег 1000 м. П./и. «Пятнашки»	1			
85	Развиваем выносливость. Бег 1000 м. Метание малого мяча вдаль.	1			
86	Равномерный бег. Прыжок в длину с места.	1			
87	Понятие длинная дистанция. Контроль, бега 1000 м.	1			
88	Полоса препятствий. Бег 60 м. с высокого старта.	1			
89	Бег 60 м с высокого старта.	1			
90	Челночный бег Метание малого мяча вдаль.	1			
91	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	1			
92	Бег 1000 м. Прыжок в длину с места. Наклон из положения стоя.	1			
93	Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега.	1			
94	Тестирование. Прыжок в длину с разбега	1			
95	Разновидности прыжков в длину. Бег 60 м.	1			
96	Прыжок в высоту. Бег 60 м.	1			
97	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1			
98	Метание малого мяча в цель. Бег 60 м.	1			
99	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах. Бег 60 м	1			
100	Метание набивного мяча на дальность.	1			
101	Метание малого мяча на дальность.	1			
102	Техника безопасности в летний период. Эстафеты.	1			

1.9. Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект

1. Примерная программа Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 1-4 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016
2. Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 1-2 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016
3. Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 3-4 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016
4. Комплект презентаций к учебникам Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 3-4 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016 автор: учитель физической культуры Михайлова Елена Станиславовна

Литература для учителя

- Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта Москва Академия 2017
- Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе Москва «Просвещение» 2016
- Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на 1 из видов спорта (баскетбол)» Москва «Просвещение» 2016
- Садыкова С.Л. «Физическая культура 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время» Волгоград Издательство учитель 2017год
- Страхов В.И., Пегов В.П. «Урок физкультуры в начальных классах. Внимание к движениям» международная академия психологических наук Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского Саратовский педагогический институт им. Федина кафедра психологии 2016
- Шишкина В.А. «Движение + движения» Москва «Просвещение» 2017
- Коростелёв Н.Б. 50 уроков здоровья. - М.: Дет. Лит. 2016
- Москвина М.А. Приключения Олимпионика. – М.: Дет. лит. 2016.
- Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М.: Просвещение, 2017.
- Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М Педагогика, 2016.
- Юдин Г. Главное чудо света. М.: Дет. лит. 2017
- Статьи из журналов и газет.
- DVD «Детский фитнес» авторы: Ирина Харина, мастер тренер, инструктор Федерации аэробики России

Литература для обучающихся

1-2 классы:

Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 1-2 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016.

3-4 классы:

Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура 3-4 классы» Москва издательский центр «Вентана – Граф» 2016

Адреса электронных ресурсов:

- [Федеральный портал Российского образования](#)
- [Каталог образовательных ресурсов "Школьный мир"](#)
- [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов](#)
- [Сайт Федерального совета по учебникам](#)
- [Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов](#)
- [Сайт Всероссийской олимпиады школьников](#)
- [Образовательный сайт "Информатика и информационные технологии в образовании"](#)
- [Образовательный математический сайт](#)
- [Портал школьной прессы России](#)
- <http://shkola.edu.ru> - сайт, содержащий важные ссылки, электронные образовательные ресурсы и новости для школьников.
- <http://www.niro.nnov.ru> - сайт Нижегородского института развития образования
- <http://www.pspo.it.ru> - учебный портал по поддержке внедрения и использования ПСПО в учебном процессе
- <http://rusobr.ru> - всероссийский каталог образовательных ресурсов
- <http://www.it-n.ru> - российская сеть творческих учителей. Создана для педагогов, которые интересуются возможностями улучшения качества обучения с помощью применения информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).
- <http://allbest.ru/library.html> - ОН-ЛАЙН библиотека для всех!
- <http://www.krugosvet.ru/> - энциклопедия, включающая в себя категории знаний: спорт, гуманитарные науки, история и мн. др.
- <http://www.testland.ru/> - портал Он-лайн тестов (самый крупный в России). Варианты ЕГЭ, психологические тесты и мн. др.
- <http://dic.academic.ru/> - различные словари и энциклопедии в Он-лайн.
- <http://www.llr.ru> - энциклопедия "Лучшие люди России"