

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Т.С. Ильина



протокол №3 от 5 декабря 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР
Е.Е. Пигарева



«5» декабря 2019 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ
г. Иркутска СОШ №15





«5» декабря 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1-4 класс

Срок реализации программы 4года

Составители: Шишкина О.Л., учитель физической культуры 1КК
В.А. Кибаленко, учитель физической культуры
И.А. Байракаева, учитель физической культуры

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутска СОШ №15, реализующий ФГОС на уровне начального общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

Изменений в программу не внесено

Всего часов по программе -102 ч., в неделю-3 часа

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы Лях В. И. Учебник. М: Просвещение. 2017

Программа: Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

У выпускника будут сформированы:

Личностные результаты:

➤ внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

➤ широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

➤ учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

➤ ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности;

➤ основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

➤ ориентация нравственном в содержании и смысле как собственных поступков, так окружающих людей;

➤ знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

➤ развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

➤ установка на здоровый образ жизни;

Основы экологической культуры:

➤ принятие ценности природного мира,

➤ готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

➤ чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

➤ *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

➤ *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

➤ *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

➤ *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

➤ *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

➤

➤ *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

➤ *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

➤ *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

➤ *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

➤ *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Выпускник научится:

➤ *принимать и сохранять учебную задачу;*

➤ *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*

➤ *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;*

➤ *Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения*

➤ *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*

➤ *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;*

➤ *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, других товарищей, родителей и людей;*

➤ *различать способ и результат действия;*

➤ *вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.*

Выпускник получит возможность научиться

➤ *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

➤ *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

➤ *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

➤ *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

➤

- осуществлять констатирующий и превосходящий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные:

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие поставленных задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза устанавливать аналогии;
- владеть приемами решения существенных задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные:

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения;
- различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении взаимодействии;
- учитывать разные мнения стремиться к координации различных позиции сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;— задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник 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 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 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 получит возможность научиться:

➤ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

➤ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

➤ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

➤ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

➤ 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 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;*
- *выполнять передвижения на лыжах*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.

Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.

Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой

деятельности. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростносиловых способностей.

Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений.

Основная стойка; построение в колон- ну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в

колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Лёгкая атлетика *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе).

Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в паре. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки. *Освоение техники лыжных ходов.* Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Подвижные и спортивные игры.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		1 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	11		
3	Спортивные игры (баскетбол)	15		
4	Подвижные игры	24		
5	Гимнастика с элементами акробатики	16		
6	Легкая атлетика	21		
7	Лыжная подготовка	12		
	ИТОГО:	99		10

2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		2 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	13		
3	Спортивные игры (баскетбол)	17		
4	Подвижные игры	21		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		
6	Легкая атлетика	21		10
7	Лыжная подготовка	12		
	ИТОГО:	102		10

3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		3 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	13		1
3	Спортивные игры (баскетбол)	17		
4	Подвижные игры	21		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		2
6	Легкая атлетика	21		12
7	Лыжная подготовка	12		

	ИТОГО:	102		15
№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		2 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	13		1
3	Спортивные игры (баскетбол)	17		1
4	Подвижные игры	21		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		2
6	Легкая атлетика	21		12
7	Лыжная подготовка	12		
	ИТОГО:	102		16

4 класс

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Название темы / урока	Часов по теме	Дата проведения	Коррективировка	Примечание
I четверть- 24 ч.					
I	Легкая атлетика-11 ч.				
1	Инструктаж по ТБ.	1	1 нед.09		
2-5	Ходьба и бег. Ходьба различными способами. Бег с ускорением.	4	1-2 нед.09		
6-7	Прыжки.	3	2-3 нед.09		
8	Прыжки на 1,2 ногах, с продвижением вперед Контрольное тестирование.		3 нед.09		
9-11	Метание малого мяча. Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние	3	3 нед.09 4 нед.09		
Кроссовая подготовка-11ч.					
12	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	2	4 нед.09		
13	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).		1 нед.10		
14-15	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	2	1 нед.10		
16-17	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Понятие здоровье.	2	2 нед.10		
18-19	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	2	2 нед.10 3 нед.10		
20-21	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	2	3 нед.10		
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	4 нед.10		
Гимнастика -16 ч.					
23	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	2 1	4 нед.10		
24	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Название основных гимн.снарядов.	1	4 нед.10		

II четверть- 21 ч.					
25-26	Акробатика. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	14 2	1 нед.11		
27-28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2	1 нед.11 2 нед.11		
29-30	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках на гимн. скамейке. Ходьба по гимн. скамейке. Перешагивание через мячи.	2	2 нед.11		
31-33	Стойка на носках на одной ноге на гимн. скамейке. Ходьба по гимн. скамейке. Перешагивание через мячи.	3	3 нед.11 4 нед.11		
34-35	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимн. стенке Перелезание через коня.	2	4 нед.11		
36-37	Лазание по канату. Перелезание через коня.	2	1 нед.12		
38	Лазание по гимн. стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимн. скамейке. Перелезание через горку матов.	1	1 нед.12		
Подвижные игры -7 ч.					
39	Игра «Бездомный заяц», «Третий лишний».	1	1 нед.12		
40-41	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	2	2 нед.12		
42-43	Игры «Класс смирно!», «Два мороза». Эстафеты	2	2 нед.12 3 нед.12		
44-45	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	2	3 нед.12		
III четверть-27 ч.					
Подвижные игры с элементами баскетбола -15 ч.					
46 47	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1 1	4 нед.12 4 нед.12		
48 49	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	2	4 нед.12 1 нед.01		
50-51	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу»	2	1 нед.01		
52-53	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	2	2 нед.01		

54 55	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал-садись»	2	2 нед.01 3 нед.01		
56-57	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо»	2	3 нед.01		
58	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки»	1	4 нед.01		
59-60	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка»	2	1 нед.02		
Лыжная подготовка- 12 ч.					
61	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	1 нед.02		
62	Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	3 нед.02		
63	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1	3 нед.02		
64	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	1	3 нед.02		
65	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1	4 нед.02		
66	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8°.	1	4 нед.02		
67	Обучение торможению на лыжах.	1	4 нед.02		
68	Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1	1 нед.03		
69	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1	1 нед.03		
70	Обучение подъему на лыжах с помощью палок.	1	1 нед.03		
71	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками.	1	2 нед.03		
72	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.	1	2 нед.03		
IV четверть-27 ч.					
Подвижные игры-17 ч.					
73 74	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	2	2 нед.03 3 нед.03		
75-76	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафета с мячами .	2	3 нед.03		

77-78	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	2	4 нед.03		
79 80	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2	4 нед.03		
81-82	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	2	1 нед.04		
83 84	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	1 нед.04 2 нед.04		
85-86	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	2	2 нед.04		
87	Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1	3 нед.04		
88-89	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	2	3 нед.04		
Легкая атлетика- 10ч.					
90-92	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением ритма и темпа. Бег 30м.	3	1 нед.05		
93-94 95	Прыжки. Прыжки в длину с места. Итоговое тестирование физических качеств.	3	1-2 нед.05 2 нед.05		
96	Развитие быстроты, выносливости в круговой тренировке.	1	2 нед.05		
97-99	Метание мяча. Метание мяча в цель. Подведение итогов.	3	3 нед.05		

Календарно—тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название темы / урока	Часов по теме	Дата проведения	Корректировка	Примечание
I четверть- 24 ч.					
I	Легкая атлетика-11 ч.				
1 2-3 4-5	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба различными способами, с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	1 4	1нед.0 9 2 нед.09		
6 7-8	Прыжки. Прыжок с места; с разворотом на 180 Контрольное тестирование.	3	2 нед.09 3нед.0 9		
9 10-11	Метание мяча Метание в горизонтальную цель.	3	3 нед.09 4нед.0 9		
Кроссовая подготовка-13 ч.					
12- 13	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	2	4 нед.09 1нед.1 0		
14	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Тест: подтягивание.	1	1 нед.10		
15	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1	1 нед.10		
16-17	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	2	2 нед.10		
18- 19	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Тест прыжки на скакалке.	2	2 нед.10 3 нед.10		
20-21	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Измерение роста, веса, силы.	2	3 нед.10		
22-23	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь».	2	4 нед.10		

24	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 80 м).	1	4 нед.10		
Пчетверть-21 ч.					
Гимнастика -18 ч.					
25 26-27	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. «Название гимн.снарядов». Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1 2	1 нед.11		
28-29 30	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	3	2 нед.11		
31-32 33	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	3	3 нед.11		
34	В висе спиной к гимн.стенке поднимание сог-нутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1	4 нед.11		
35- 36	В висе спиной к гимн.стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	2	4 нед.11		
37	Опорный прыжок, лазание. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	1 нед.12		
38- 39	Лазание по наклонной скамейке в упоре при-сев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	2	1 нед.12		
40 41 42	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через гимн.коня, бревно. Лазание по гимн.стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	3	2 нед.12		
Подвижные игры-3 ч.					
43-45	Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Посадка картошки», «Попади в мяч». Эстафеты.	3	3 нед.12		
III четверть-30ч.					
Подвижные игры-10ч.					
46-47	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	2	4 нед.12		
48- 49	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	2	4 нед.12 1нед.0 1		

50-51	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	2	2нед.0 1		
52-53	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров».	2	2нед.0 1 3 нед.01		
54-55	Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	2	3нед.0 1		
Лыжная подготовка-12ч.					
56	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1	4нед.0 1		
57	Ходьба на лыжах разными способами.	1	4 нед.01		
58	Ходьба на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток	1	4нед.0 1		
59	Передвижение скользящим шагом по дистанции.	1	1нед.0 2		
60	Подъем на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможение палками.	1	1нед.0 2		
61	Спуск на лыжах в основной стойке и подъем на небольшое возвышение.	1	1нед.0 2		
62	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	2 нед.02		
63	Спуск на лыжах и подъем.	1	2 нед.02		
64	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах.	1	2 нед.02		
65	Передвижение скользящим шагом по дистанции.	1	3 нед.02		
66	Движение на лыжах по дистанции.	1	3 нед.02		
67	Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1	3 нед.02		
Подвижные игры- 8 ч.					
68	Игра «Прыгуны и пятнашки», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	4 нед.02		
69	Игра «Гуси-лебеди», «Попади в мяч». Эстафеты	1	4 нед.02		
70	Игра «Салки на одной ноге», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	4 нед.02		
71	Игра «Попади в цель», «Невод». Эстафеты.	1	1 нед.03		
72	Игра «Прыжки по полоскам», «Два Мороза». Эстафеты зверей.	1	1 нед.03		
73	Игра «Прыгающие воробышки», «Пятнашки». Эстафеты.	1	1 нед.03		
74	Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты зверей.	1	2 нед.03		

75	Игра «Лисы и куры», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	2 нед.03		
IV четверть-27 ч.					
Баскетбол -17 ч.					
76 77-78	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч»	1 2	2 нед.03 4 нед.03		
79-80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте в парах. Броски в цель (щит) . Игра «Мяч-соседу».	2	1 нед.04		
81 82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте одной рукой, в движении шагом. Броски в цель (обруч) . Игра «Передал-садись».	2	1 нед.04 2 нед.04		
83-84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок в цель (кольцо). Игра «Перестрелка».	2	2 нед.04		
85 86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Вороной конь».	2	3 нед.04		
87 88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах»	2	3 нед.04 4 нед.04		
89-90	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении бегом. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Перестрелка».	2	4 нед.04		
91-92	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). «Школа мяча».	2	1 нед.05		
Легкая атлетика- 10ч.					
93- 94-96	Ходьба и бег. Ходьба по разметкам. Бег 30м.	4	1 нед.05 2 нед.05		
97- 99	Прыжки. Прыжок с места. Прыжок в высоту. Итоговое контрольное тестирование.	3	3 нед.05		
100- 102	Метание мяча. Метание в вертикальную, горизонтальную цель.	3	4 нед.05		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название темы / урока	Часо в по теме	Дата проведения	Коррек тировка	Примечание
I четверть- 24 ч.					
Легкая атлетика-11 ч.					
1	Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры и первых соревнований	1	1 нед.09		
2-5	Ходьба и бег. Ходьба ч/з препятствия. Бег 30,60м.	4	1-2 нед.09		
6-7	Прыжки. Прыжок с места, с высоты 60см.	3	2-3 нед.09		
8	Контрольное тестирование.		3 нед.09		
9-10	Метание мяча с места на дальность, в цель.	3	3 нед.09		
11	Метание набивного мяча.		4 нед.09		
Кроссовая подготовка-13 ч.					
12-13	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м). «Особенности физической культуры разных народов».		4 нед.09 1 нед.10		
14	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Тест: подтягивание.		1 нед.10		
15	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м).		1 нед.10		
16-17	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м).		2 нед.10		
18-19	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Тест прыжки на скакалке.		2 нед.10 3 нед.10		
20-21	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Измерение роста, веса, силы.		3 нед.10		
22-23	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь».		4 нед.10		

24	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 80 м).		4 нед.10			
Пчетверть-21 ч.						
Гимнастика -18 ч.						
25	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. « Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).»	1 2	1 нед.11			
26-27	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. «Название гимн.снарядов».					
28-30	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	3	2 нед.11			
31-33	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	3	3 нед.11			
34	В висе спиной к гимн.стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1	4 нед.11			
35-36	В висе спиной к гимн.стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	2	4 нед.11			
37	Опорный прыжок, лазание. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	1 нед.12			
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	2	1 нед.12			
39						
40	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	3	2 нед.12			
41	Перелезание через гимн.коня, бревно.					
42	Лазание по гимн.стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.					
Подвижные игры-3 ч.						
43-45	Игры «Кто дальше бросит?», «Удочка», «Вызов номеров».	3	3 нед.12			
III четверть-30ч.						
Подвижные игры-10ч.						
46-47	Игры «Заяц без логова», «Невод», «Через кочки и пенечки».	2	4 нед.12			
48-49	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	2	4 нед.12 1 нед.01			
50-51	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», Вызов номеров». Эстафеты.	2	2 нед.01			
52-53	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Метко в цель».	2	2 нед.01 3 нед.01			
54-55	Игры «Западня», «Конники-спортсмены», «Волк во рву».	2	3 нед.01			
Лыжная подготовка-12ч.						

56	«Идеалы и символика Олимпийских игр» Инструктаж по ТБ. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Игра «Проехать через ворота»	1	4нед.01			
57	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	1	4 нед.01			
58	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	1	4нед.01			
59	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.	1	1нед.02			
60	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	1	1нед.02			
61	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	1	1нед.02			
62	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения тпо дистанции на лыжах	1	2 нед.02			
63	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Игра «Подними предмет»	1	2 нед.02			
64	Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Игра «Затормози до линии»	1	2 нед.02			
65	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода.	1	3 нед.02			
66	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	1	3 нед.02			
67	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	3 нед.02			
Подвижные игры- 8 ч.						
68	«Составление режима дня». Игра «Прыгуны и пятнашки», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	4 нед.02			
69	Игра «Гуси-лебеди», «Попади в мяч». Эстафеты	1	4 нед.02			
70	Игра «Салки на одной ноге», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	4 нед.02			
71	Игра «Попади в цель», «Невод». Эстафеты.	1	1 нед.03			
72	Игра «Прыжки по полоскам», «Два Мороза». Эстафеты зверей.	1	1 нед.03			
73	Игра «Прыгающие воробышки», «Пятнашки». Эстафеты.	1	1 нед.03			
74	Игра «Западня», «К своим флажкам». Эстафеты зверей.	1	2 нед.03			
75	Игра «Лисы и куры», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	2 нед.03			

IV четверть-27 ч.

Баскетбол -17 ч.

76	Инструктаж по ТБ. «Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища».	1	2 нед.03 4 нед.03			
77-78	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Передал-садись», «Мяч-среднему».	2				
79-80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). «Борьба за мяч».	2	1 нед.04			
81 82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте одной рукой в движении бегом. Броски в цель (щит). Игра «Гонка мячей по кругу».	2	1 нед.04 2 нед.04			
83-84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок в цель (кольцо). Игра «Обгони мяч».	2	2 нед.04			
85 86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Перестрелка»	2	3 нед.04			
87 88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Пеестрелка».	2	3 нед.04 4 нед.04			
89-90	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч-ловцу».	2	4 нед.04			
91-92	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч-соседу».	2	1 нед.05			

Легкая атлетика- 10ч.

93- 94-96	Ходьба и бег. Ходьба ч/з препятствия. Бег 30, 60м. Встречная эстафета.	4	1 нед.05 2 нед.05			
97-99	Прыжки. Прыжок с места. Прыжок в высоту. Многоскоки. Итоговое контрольное тестирование.	3	3 нед.05			
100-102	Метание мяча. Метание на дальность, на заданное расстояние, в цель. Подведение итогов.	3	4 нед.05			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название темы / урока	Часов по теме	Дата проведения	Корректировка	Примечание
І четверть- 24 ч.					
І Легкая атлетика-11 ч.					
1	Инструктаж по ТБ. «История развития физической культуры и первых соревнований».	1	1 нед.09		
2-5	Ходьба и бег Ходьба и бег различными способами	4	1-2 нед.09		
6	Прыжки. Прыжок с места, по ориентирам. Контрольное тестирование.	3	2 нед.09 3 нед.09		
7-8					
9	Метание мяча	3	3 нед.09		
10-11	Метание на точность, дальность, в цель.		4 нед.09		
Кроссовая подготовка-13 ч.					
12	«Особенности физической культуры разных народов». Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	1	4 нед.09		
13-14	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	2	1 нед.10		
15	Равномерный бег (7 мин).	2	1 нед.10		
16	Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).		2 нед.10		
17-18	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Тест прыжки на скакалке.	2	2 нед.10		
19-20	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Измерение роста, веса, силы.	2	3 нед.10		
21	Равномерный бег (8 мин).	2	3 нед.10		
22	Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь».		4 нед.10		
23-24	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	2	4 нед.10		
ІІ четверть-21 ч.					

Гимнастика -18 ч.					
25	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. «Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью». Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по гимн. скамейке.	1	1 нед.11		
26 27	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2	1 нед.11 2 нед.11		
28-29	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2	2 нед.11		
30	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Учетный.	1	3 нед.11		
31-32	Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	2	3 нед.11		
33-35	На гимн. стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	3	4 нед.11		
36-38 39	Опорный прыжок, лазание по канату. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	4	1 нед.12 2 нед.12		
40-41 42	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	3	2 нед.12 3 нед.12		
Подвижные игры-3 ч.					
43-45	« Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр». Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	3	3 нед.12		
III четверть-30ч.					
Подвижные игры-10 ч.					
46-47	Игры «Белые медведи», «Космонавты».		4 нед.12		
48 49	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.		4 нед.12 1 нед.01		
50-51	Игры «Заяц, сторож, Жучка»,		2 нед.01		

	«Прыгуны и пятнашки». Эстафеты.				
52	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».		2 нед.01		
53			3 нед.01		
54-55	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		3 нед.01		
Лыжная подготовка-12ч.					
56	Инструктаж по ТБ. «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений». Движение на лыжах.	1	4 нед.01		
57	Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	4нед.01		
58	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1	4 нед.01		
59	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1	1нед.02		
60	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками.	1	1нед.02		
61	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Подъем на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1	1нед.02		
62	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1	2нед.02		
63	Чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	2нед.02		
64	Торможение и повороты на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	2нед.02		
65	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка».	1	3нед.02		
66	Ходьба на лыжах по дистанции 1 000 м на время.	1	3нед.02		
67	Игровые упражнения с бегом на лыжах и без лыж	1	3нед.02		
Подвижные игры- 8 ч.					
68-69	Игры «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафета зверей.		4 нед.02 1 нед.02		
70 71	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».		4 нед.02 1 нед.03		
72-73	Игры «Парашютисты». Эстафеты с предметами.		1 нед.03		

74-75	Игра «Кузнечики», «Удочка», «Зайцы в огороде»		2нед.03		
IV четверть-27 ч.					
Баскетбол -17 ч.					
76-77	Инструктаж по ТБ. «Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мяча по кругу».	1 1	2 нед.03		
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная Цель».	1	3 нед.03		
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Снайперы».	1	3нед.03		
80-81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Перестрелка».	2	3 нед.03 4нед.03		
82-83	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	2	4 нед.03		
84-85	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой.	2	1нед.04		
86-87	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо 2-мя руками от груди. Игра «Салки с мячом».	2	1 нед.04 2 нед.04		
88-89	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении.	2	2нед.04		
90-92	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень).	3	3нед.04		
Легкая атлетика- 10ч.					

93 94-96	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м.	4	1 нед.05 2 нед.05		
97- 99	Прыжки. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места. Итоговое контрольное тестирование.	3	3 нед.05		
100- 102	Метание мяча. Метание на дальность , в гориз.цель.	3	4 нед.05		