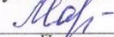


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
с. Старые Бурасы Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

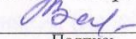
 /Л.Ф.Мартьянова/
Подпись Ф.И.О.

Протокол от «27» августа 2020 г. № 1

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР МБОУ

«СОШ с. Старые Бурасы»

 /М.В. Замарина/
Подпись Ф.И.О.

«27 » августа 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ с. Старые Бурасы»

 /Н.Н.Прудилина/
Подпись Ф.И.О.

Приказ от «28» августа 2020 г. № 121

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

начального общего образования

2-4 классы

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол от «27» августа 2020 г. № 1

Учитель: Айдаров Алексей Иванович

первая
категория, СЗД

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовку обучающихся и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 105 часа (3 часа в неделю, 35 учебные недели).

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	24	24	24
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	17	22	22	22
2	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	105	105	105

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание программы

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ. Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года. Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Экологическое воспитание на уроках физической культуры

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья. Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры. На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

- 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».
- 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».
- 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».
- 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-тематический план по физической культуре 2 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	24	24	24
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	17	22	22	22
2	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	105	105	105

Календарно-тематическое планирование

№ темы урока	Тема урока	Дата		
		план	факт	корректировка
I четверть				
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег	02.09		
2	Развитие силовых способностей и прыгучести. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	03.09		
3	Высокий старт. Техника выполнения прыжков в длину.	05.09		
4	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Комплекс ГТО	07.09		
5	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров. Комплекс ГТО	09.09		
6	Развитие скоростной выносливости. Комплекс ГТО	11.09		
7	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	14.09		
8	Челночный бег 3x10 на результат. Метание теннисного мяча.	16.09		
9	Развитие силовой выносливости. Бег 1000м. без учета времени. Комплекс ГТО	18.09		
10	Развитие координационных способностей. Бег змейкой, по прямой.	21.09		
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	23.09		

	Метание.			
12	Урок – игра «Самый меткий»	25.09		
13	Кроссовая подготовка.	28.09		
14	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	30.09		
15	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	02.10		
16	Передача мяча.	05.10		
17	Ловля и передача мяча двумя руками из разных положений	07.10		
18	Урок – игра «Самый ловкий»	09.10		
19	Прыжковые упражнения. Развитие ловкости.	12.10		
20	Развитие ориентирования в пространстве. П/И «Платочек»	14.10		
21	Развитие ориентирования в пространстве.	16.10		
22	Метание на точность.	19.10		
23	Развитие внимания. Метание мяча в парах по неподвижной мишени.	21.10		
24	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Удочка»	23.10		
II четверть				
25	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	05.11		
26	Упражнения на гимнастической скамейке	06.11		
27	Освоение навыков акробатических упражнений. П/и «У медведя на бору».	07.11		
28	Элементы акробатических упражнений.	09.11		
29	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании	11.11		

30	Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты».	13.11		
31	Обучение висам и упорам. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	16.11		
32	Упражнения в висе стоя и лежа. Прыжки через скакалку	18.11		
33	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. П/И «Совушка»	20.11		
34	Прыжки в скакалку	23.11		
35	Прыжки в скакалку в движении	25.11		
36	Круговая тренировка	27.11		
37	Обучение вращению обруча.	30.11		
38	Варианты вращения обруча	02.12		
39	Лазание по канату. Круговая тренировка	04.12		
40	Кувырок вперед	07.12		
41	Кувырок вперед с трех шагов	09.12		
42	Кувырок вперед с разбега	11.12		
43	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	14.12		

44	Стойка на лопатках, мост.	16.12		
45	Совершенствование акробатических упражнений	18.12		
46	Совершенствование акробатических упражнений	21.12		
47	Круговая тренировка	23.12		
48	Гимнастическая полоса препятствий	25.12		
III четверть				
49	Тренировка в построении с лыжами в руках и на лыжах, переноска лыж, одевание лыж.	11.01		
50	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повторение ступающего шага.	13.01		
51	Передвижение ступающим и скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки».	15.01		
52	Повороты переступанием на месте, вокруг носков и пяток лыж. П/и «день и ночь».	18.01		
53	Передвижение ступающим и скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки».	20.01		
54	Повороты переступанием на месте, вокруг носков и пяток лыж. П/и «день и ночь».	22.01		

55	Передвижение ступающим и скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки».	24.01		
56	Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 1000 метров.	27.01		
57	Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной и средней стойках.	29.01		
58	Обучение подъему различными способами. Торможение падением и палками.	01.02		
59	Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение.	03.02		
60	Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дальше прокатится?».	05.02		
61	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	08.02		
62	Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м.	10.02		
63	Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1000 метров в среднем темпе.	12.02		
64	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, спуски, подъемы, повороты, торможения.	15.02		
65	Эстафеты с подъемами и спусками на лыжах.	17.02		
66	Прохождение дистанции на выносливость и подвижные игры на лыжах	19.02		
67	П/и «Охотники и олени».	22.02		
68	Передвижение скользящим шагом до 1500 метров.	24.02		

69	Подведение итогов лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах.	26.02		
70	Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча».	01.03		
71	Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц»	03.03		
72	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. П/и «Летает, не летает».	05.03		
73	Прыжки через скакалку. П/и «Море волнуется раз».	09.03		
74	Комплексное развитие координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	10.03		
75	Метание малого мяча способом из-за головы в горизонтальную цель.	12.03		
76	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	15.03		
77	Упражнения с баскетбольным мячом. П/и «Играй, играй, мяч не теряй»	17.03		
78	Реакция на летящий мяч. П/и «Мяч водящему».	19.03		
IV четверть				
79	Строевые упражнения	29.03		
80	Упражнения в равновесии. П/и «Большая кошка»	31.03		
81	Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Запрещенное движение».	02.04		
82	Танцевальные элементы.	05.04		

83	Освоение координационных и силовых способностей. П/и «Совушка».	07.04		
84	Развитие силы. П/И «Ловишки»	09.04		
85	Развитие гибкости. П/и «Воробьи – вороны»	12.04		
86	Развитие координационных способностей. П/и «Море волнуется».	14.04		
87	Развитие силы и ловкости. П/и «Пройди бесшумно».	16.04		
88	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	19.04		
89	Беседа: «История спортивных игр».	21.04		
90	Беговые упражнения Т/б на уроках легкой атлетики	23.04		
91-92	Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	26.04-28.04		
93	Развитие быстроты	30.04		
94	Развитие выносливости	03.05		
95	Развитие скорости в круговых эстафетах до 20 м. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	05.05		
96-97	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	07.05-10.05		
98	Эстафеты	12.05		
99	Подвижные игры	14.05		

100	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Живая мишень».	17.05		
101	Развитие координационных способностей	19.05		
102	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров.	21.05		
103	Развитие скоростной выносливости.	24.05		
104	Кроссовая подготовка. П/и «Пятнашки».	26.05		
105	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	28.05		

Учебно-тематический план по физической культуре 3 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	24	24	24
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	17	22	22	22
2	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	105	105	105

Календарно-тематическое планирование

№ темы урока	Тема урока	Дата		
		план	факт	корректировка
I четверть				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег	02.09		
2	Развитие скоростных способностей.	03.09		
3	Подвижные игры «Невод», «День и ночь»	05.09		
4	Бег на результат 30, 60 м.	07.09		
5	Бег на результат 30, 60 зачёт Комплекс ГТО	09.09		
6	Подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы»	11.09		
7	Развитие скоростно-силовых способностей Прыжки.	14.09		
8	Прыжок в длину с места Комплекс ГТО	16.09		
9	Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	18.09		
10	Прыжок в длину с разбега Комплекс ГТО	21.09		
11	Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09		
12	Подвижная игра «Охотники и утки»	25.09		
13	Развитие скоростно-силовых способностей Метание	28.09		

14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	30.09		
15	Развитие скоростно-силовых способностей	02.10		
16	Метание в цель с расстояния 4-5 метров	05.10		
17	Развитие выносливости Кроссовая подготовка	07.10		
18	Развитие скоростно-силовых способностей.	09.10		
19	Развитие выносливости Бег по пересеченной местности.	12.10		
20	Челночный бег – 3*10м	14.10		
21	Развитие скоростно-силовых способностей	16.10		
22	Эстафеты с элементами спортивных игр.	19.10		
23	Урок-соревнование	21.10		
24	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». «Салки на марше».	23.10		
II четверть. Гимнастика				
25	Теоретические основы. Совершенствование акробатических элементов.	05.11		
26	Перекаты и группировка	06.11		
27	Развитие скоростно-силовых способностей	07.11		
28	Стойка на лопатках перекатом назад.	09.11		
29	Мост с помощью и самостоятельно	11.11		
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	13.11		

31	Строевые упражнения. Построение в две шеренги.	16.11		
32	Висы. П/И «Белые медведи»	18.11		
33	Подвижные игры: «Пустое место», «Невод»	20.11		
34	Вис, стоя и лежа	23.11		
35	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	25.11		
36	Построение в две шеренги. Лазанье по канату.	27.11		
37	Подвижные игры: «Пустое место», «Невод»	30.11		
38	Вис на согнутых руках	02.12		
39	Повторение висов.	04.12		
40	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	07.12		
41	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	09.12		
42	Опорный прыжок.	11.12		
43	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	14.12		
44	Опорный прыжок, повторение.	16.12		
45	Урок – соревнование.	18.12		
46	Лазание по канату	21.12		
47	Подвижные игры	23.12		
48	Гимнастическая полоса препятствий	25.12		
III четверть. Лыжная подготовка				
49	Скольльзящий шаг без палок	11.01		

	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.			
50	Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	13.01		
51	Торможение плугом	15.01		
52	Попеременный двухшажный ход.	18.01		
53	Игра «Быстрый лыжник».	20.01		
54-55	Одновременный двухшажный ход.	22.01-25.01		
56-57	Спуск в низкой и средней стойке.	27.01-29.01		
58	Игры и игровые упражнения на лыжах	01.02		
59-60	Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»	03.02-05.02		
61-62	Спуск и торможение «плугом»	08.02-10.02		
63	Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Не задень»	12.02		
64	Поворот в движении переступанием	15.02		
65	Соревнования на дистанцию 1км.	17.02		
66	Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Кто дальше?»	19.02		
67	Эстафета на лыжах	22.02		
68	Попеременный двухшажный ход без палок.	24.02		
69	Повороты переступанием	26.02		
70	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафета на лыжах	01.03		
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
71	Подвижные игры на основе баскетбола	03.03		
72	Ловля и передача мяча в движении.	05.03		
73	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	09.03		

74	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	10.03		
75	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	12.03		
76	Ведение мяча на скорость.	15.03		
77	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	17.03		
78	Подвижные игры на основе баскетбола	19.03		
IV четверть				
79	Строевые упражнения. Упражнения с баскетбольными мячами.	29.03		
80	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	31.03		
81	Бег с изменением направления.	02.04		
82	Круговая эстафета.	05.04		
83-84	Бег на выносливость	07.04-09.04		
85	Бег с заданием.	12.04		
86-87	Бег по пересеченной местности.	14.04-16.04		
88	Бег и ходьба	19.04		
89	Бег на скорость 30,60 м. Комплекс ГТО	21.04		
90-91	Прыжки в длину способом согнув ноги Комплекс ГТО	23.04-26.04		
92	Подвижная игра «Перестрелка».	28.04		
93-94	Прыжок в высоту с прямого разбега	30.04-03.05		
95	Подвижные игры «Невод»,	05.05		

	«Гуси- лебеди»			
96-97	Метание теннисного мяча на дальность. Комплекс ГТО	07.05-10.05		
98-99	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние	12.05-14.05		
100	Преодоление горизонтальных препятствий	17.05		
101	Развитие скоростно-силовых качеств	19.05		
102	Урок-соревнование.	21.05		
103-104	Развитие выносливости Бег по пересеченной местности.	24.05-26.05		
105	Соревнование по легкой атлетике	28.05		

Учебно-тематический план по физической культуре 4 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	24	24	24
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	17	22	22	22
2	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	105	105	105

Календарно-тематическое планирование

№ темы урока	Тема урока	Дата		
		план	факт	корректировка
I четверть				
1	Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	02.09		
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт	03.09		
3	Обучение стартовому разгону	05.09		
4	Урок – соревнование. Комплекс ГТО	07.09		
5	Метание мяча в цель.	09.09		
6	Метание мяча на дальность	11.09		
7	Урок - соревнование Комплекс ГТО	14.09		
8	Метание мяча на дальность.	16.09		
9	Прыжок в длину с разбега.	18.09		
10	Урок- соревнование Комплекс ГТО	21.09		
11	Прыжок в длину с разбега. Кросс 1км.	23.09		
12	Развитие силовой выносливости	25.09		

Подвижные игры с элементами баскетбола (15часов)				
13	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола	28.09		
14	Стойки, передвижения и остановки.	30.09		
15	Урок - соревнование	02.10		
16	Обучение ловле и передаче мяча.	05.10		
17	Ловля и передача мяча.	07.10		
18	Урок-соревнование	09.10		
19	Обучение ведению мяча	12.10		
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	14.10		
21	Урок-соревнование	16.10		
22	Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча	19.10		
23	Бросок мяча в движении	21.10		
24	Игровые задания с передачей мяча	23.10		
II четверть. Гимнастика				
25	Упражнения на гибкость Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.	05.11		
26	Повторение кувырка вперед	06.11		
27	Совершенствование кувырка вперед.	07.11		
28	Урок- соревнование	09.11		

29	Утренняя гигиеническая гимнастика.	11.11		
30	Кувырок назад.	13.11		
31	Круговая тренировка	16.11		
32	Стойка на голове.	18.11		
33	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	20.11		
34	Акробатические упражнения	23.11		
35	Висы. П/и «Белые медведи»	25.11		
36	Лазанье по гимнастической стенке. Висы.	27.11		
37	Круговая тренировка	30.11		
38	Прыжки в скакалку	02.12		
39	Прыжки в скакалку в тройках	04.12		
40	Лазанье по канату в два приема.	07.12		
41	Круговая тренировка	09.12		
42	Упражнения на гимнастическом бревне	11.12		
43	Круговая тренировка.	14.12		
44	Вращение обруча. Опорный прыжок	16.12		
45	Опорный прыжок. П/И «Два мороза»	18.12		
46	Круговая тренировка	21.12		
47	Урок –соревнование	23.12		
48	Гимнастическая полоса препятствий	25.12		
III четверть. Лыжная подготовка				
49	Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	11.01		
50-51	Попеременный и одновременный двухшажный ход	13.01-15.01		
52	Техника одновременного двухшажного хода	18.01		

53	КУ - техника скользящего шага	20.01		
54	Подъем «полуелочкой» Техника спусков.	22.01		
55-56	Торможение «плугом»	25.01-27.01		
57-58	КУ - техника подъема «полуелочкой».	29.01-01.02		
59	КУ - техника торможения плугом	03.02		
60-61	Совершенствование техники изученных ходов.	05.02-08.02		
62	Соревнования на дистанции. Девочки – 1км., Мальчики – 1.5км.	10.02		
63-64	Поворот плугом вправо, влево.	12.02-15.02		
65	Круговая эстафета с этапом по 100м.	17.02		
66-67	Игры и игровые упражнения на лыжах.	19.02-22.02		
68-69	Передвижение на лыжах до 2-х км Комплекс ГТО.	24.02- 26.02		
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	01.03		
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
71	Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста	03.03		
72	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	05.03		
73	Броски мяча через волейбольную сетку	09.03		
74	Подвижная игра «Пионербол»	10.03		
75	Упражнения с большими мячами.	12.03		
76	Волейбольные упражнения.	15.03		
77	Обучение приему и передаче мяча сверху	17.03		

78	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху.	19.03		
IV четверть.				
79	Закрепление приема мяча снизу	31.03		
80	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками	02.04		
81	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	05.04		
82	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча.	07.04		
83	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи.	09.04		
84	Урок - соревнование	12.04		
85	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	14.04		
86	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	16.04		
87	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх	19.04		
88	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	21.04		
89-90	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	23.04-26.04		
Легкая атлетика				
91-92	Развитие скоростной выносливости	28.04-30.04		
93	Прыжок в длину с разбега.	03.05		
94	Урок- соревнование. Комплекс ГТО	05.05		
95-96	Метание мяча на дальность.	07.05-11.05		

	Прыжки в высоту с разбега			
97	Урок- соревнование Комплекс ГТО	12.05		
98	Преодоление горизонтальных препятствий Прыжки в высоту с разбега	14.05		
99	Урок – соревнование. Комплекс ГТО	17.05		
100	Гладкий бег	19.05		
101-102	Развитие физических способностей	21.05-22.05		
103	Урок - соревнование	24.05		
104	Развитие скоростных и координационных способностей	26.05		
105	Соревнование по легкой атлетике	28.05		