

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ивделя

Утверждено

приказом № ____ от «____» _____ 201__ года

Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя Погудина Ю.А.

Физическая культура 1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, требованиями Примерной основной образовательной программы ОО и ориентирована на работу по УМК «Планета знаний», включающую программу «Физическая культура» 1-4 классы. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (М.: «Астрель», 2013г).

Цели и задачи изучения учебного предмета

Целью физической культуры является формирование у обучающихся начальных классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является гармоничное развитие обучающихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника, как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями выделены три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача:

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического здоровья.

2. Образовательная задача:

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, использование их в повседневной жизни.
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача:

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Содействие, гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых качеств.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию следующих принципов: модификации, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, последовательности, соблюдения межпредметных связей.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, представленной в ФГОС НОО;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании в РФ»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Учебном плане нашей школы. Рабочая программа рассчитана на 270 ч, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2,3 и 4 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре:

уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
умение проявлять смелость во время выполнения физических упражнений, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
способность оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре:

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

характеризовать явления, давать объективную оценку на основе приобретённых знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры в жизни человека, её роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, использовать средства физической культуры во время отдыха и досуга;

использовать жизненно важные умения и навыки в различных вариативных условиях;

вести наблюдения за показателями своего физического развития и функционального состояния.

Планируемые результаты изучения программы по физической культуре

К концу 1 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
 - адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;

передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
 - выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
 - адекватно оценивать правильность выполнения задания;
 - использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
 - понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
 - способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
 - понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
 - саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;

руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на

Олимпийских играх;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
 - понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
 - понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
 - выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;

следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Основное содержание учебного предмета

В предложенной программе выделяются три учебных раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

1 класс

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».

2 класс

Основы знаний о физической культуре

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах:

скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору».

3 класс

Основы знаний о физической культуре

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору».

4 класс

Основы знаний о физической культуре

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений,

направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуящие команды и приёмы: повторить изученные в 1–3 классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Календарно-тематическое планирование 1 класс (66 часов в год, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика (11 ч)			
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1	
2	Основные способы передвижений человека. Лёгкая атлетика — королева спорта.	1	
3	История возникновения физической культуры.	1	
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1	
5	Построение в шеренгу и колонну.	1	
6	Метание в вертикальную цель. Метание — одно из древних физических упражнений. Строевые упражнения.	1	
7	Бег и его разновидности. Челночный бег 3х10 м.	1	
8	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развития прыгучести.	1	

9	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Метание в горизонтальную цель.	1	
10	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1	
11	Броски набивного мяча (0,5 кг). Как устроен человек.	1	
Подвижные игры 7 ч			
12	Правила поведения в спортзале. Преодоление полосы препятствий.	1	
13	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Совушка».	1	
14	Прыжки через качающуюся скакалку. Преодоление препятствий.	1	
15	Подвижные игры «Вызов номеров», «Два мороза».	1	
16	Подвижные игры «Волк во рву», «Совушка».	1	
17	Броски мяча двумя руками от груди. Подвижные игры «Третий лишний».	1	
18	Подвижные игры «Воробьи, вороны», «Планеты».	1	
II четверть Гимнастика 14 часов			
19	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	
20	История развития гимнастики. Положение «группировка».	1	
21	Осанка человека. Положение «группировка».	1	
22	Перекаты в «группировке», перекаты в стороны. Утренняя гимнастика.	1	
23-24	Физкультурные минутки, кувырок вперёд.	2	
25-26	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. Виды спортивной гимнастики.	2	
27-28	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	2	
29	Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	1	

30	Режим дня школьника, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1	
31	Как правильно ухаживать за своим телом, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1	
32	Вис лёжа на низкой перекладине. Преодоление препятствий.	1	
III четверть Лыжная подготовка 20 часов			
33	История возникновения лыж. Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.	1	
34	Как подготовиться к урокам на лыжах. Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.	1	
35-36	Основные способы передвижения на лыжах, ступающий шаг.	2	
37-38	Передвижение скользящим шагом без палок.	2	
39-40	Передвижение скользящим шагом без палок.	2	
41-42	Передвижение скользящим шагом с палками.	2	
43-44	Подъём ступающим и скользящим шагом.	2	
45-46	Подъём ступающим и скользящим шагом. Основная стойка лыжника.	2	
47-48	Спуск с пологого склона. <i>Спуск</i> в основной стойке.	2	
49-50	Поворот переступание вокруг носков лыж.	2	
51-52	Торможение палками.	2	
IV четверть Легкая атлетика 16 ч			
53	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Бег из различных исходных положений.	1	
54	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Закаливание организма.	1	
55	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1	

56	Физические качества человека. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1	
57	Развитие физических качеств. Бег из различных исходных положений.	1	
58	Развитие физических качеств. Бег из различных исходных положений.	1	
59	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1	
60	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	
61	Передача и ловля мяча в парах.	1	
62	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
63	Положение — «высокий старт».	1	
64	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом.	1	
65	Бег на 60 м. Эстафета с передачей палочки.	1	
66	Беседа о правильном поведении при купании в открытых водоёмах. Метание мяча в цель.	1	
	Итого :	66	

Календарно-тематическое планирование 2 класс
(68 часов в год, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1 четверть Лёгкая атлетика 10ч			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разном темпе.	1	
2	Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование ходьбы и бега. Игра «Мяч соседу».	1	

3	Бега на 30 м.с высокого старта. Бег широким шагом.	1	
4	Челночный бег 3x10 м. Бег на носках. Игра «Воробьи, вороны».	1	
5	Бег из различных исходных положений. Игра «Вызов номеров».	1	
6	Эстафетный бег. Игра «Пустое место».	1	
7	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.	1	
8	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву».	1	
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
10	Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	1	
Подвижные игры 8 ч			
11	Бросок набивного мяча от груди. Бег в спокойном темпе 2-3 мин.	1	
12	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	
13-14	Броски и ловля мяча двумя руками. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	2	
15-16	Броски и ловля мяча в парах. История Олимпийских игр и спортивных соревнований.	2	
17	Броски и ловля мяча в кругу. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений.	1	
18	Эстафеты с элементами спортивных игр. Комплекс упражнений физкультминутки.	1	
2 четверть Гимнастика 14 ч			
19	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, в две. Ходьба в полуприседе, приседе. Игра «Невод».	1	
20	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба по ограниченной площади опоры. Игра «Передай мяч».	1	
21	Построение в колонну, перестроение из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом. Игра «Охотники и утки».	1	
22	Группировка в приседе. Перекаты в группировке. Перекаты в стороны. Эстафета с обручами.	1	
23	Кувырок вперед. Сведения о профилактике нарушений осанки.	1	
24	Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги. Игра «Запрещённое движение».	1	
25	Ходьба с перешагиванием через предметы. Упражнения на низкой	1	

	перекладине. Режим дня.		
26	Ходьба противходом. Запрыгивание на горку матов.	1	
27	Ходьба по наклонной скамейке. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°. Прыжки через препятствия.	1	
28	Ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
29	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Танцевальные шаги.	1	
30	Строевые упражнения. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	1	
31	Прыжки через скакалку. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1	
32	Преодоление полосы препятствий.	1	
3 четверть Лыжная подготовка 20 ч			
33	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках.	1	
34	Скользкий шаг без палок. Перестроение из шеренги в колонну по одному.	1	
35	Скользкий шаг с палками. Передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.	1	
36	Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	1	
37-38	Скользкий шаг без палок.	2	
39-40	Скользкий шаг с палками.	2	
41	Повороты переступанием. Закаливание организма.	1	
42-43	Спуск в основной стойке. Игра «Попади в ворота».	2	
44	Спуск в низкой стойке.	1	
45-46	Спуск в низкой стойке. Торможение падением.	2	
47	Подъём ступающим шагом.	1	
48-49	Подъём скользким шагом.	2	
50-51	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъём «лесенкой».	2	
52	Подвижные игры "Воротца", "Кто дальше", "Буксиры".	1	
4 четверть Лёгкая атлетика 16 ч			

53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	
54-55	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
56-57	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	2	
58	Бега на 30 м.с высокого старта.	1	
59	Бег из различных исходных положений.	1	
60	Эстафетный бег. Игра «Вызов номеров».	1	
61	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву».	1	
62	Бег с изменением направления движения. Игра «Пустое место».	1	
63	Челночный бег 3х10 м. Игра «Воробьи, вороны».	1	
64	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
65	Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	1	
66	Бросок набивного мяча от груди. Бег в спокойном темпе 2-3 мин.	1	
67	Подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр.	1	
68	Подвижные и спортивные игры.	1	
	Итого	68	

**Календарно-тематическое планирование 3 класс
(68 часов в год, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1 четверть Лёгкая атлетика 8ч			
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Темп и ритм. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
2	Медленный бег до 5 мин.	1	
3	Челночный бег 3х10м. Бег из различных исходных положений.	1	
4	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1	
5	Прыжок в длину с места. Техника безопасности прыжок в длину с места.	1	
6	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
7	Метание малого мяча на дальность. Зарождение физической культуры на Древней Руси.	1	
8	Прыжки с высоты 60 см. Понятие о физической подготовке и её влияние	1	

	на развитие основных физических качеств.		
Спортивные игры 10 ч.			
9	Броски и ловля мяча двумя руками. Техника безопасности при проведении подвижных игр. «Гонка мячей по кругу».	1	
10	Броски и ловля мяча двумя руками. Техника безопасности при проведении подвижных игр. «Гонка мячей по кругу».	1	
11	Броски и ловля мяча в парах. «Третий лишний».История ГТО.	1	
12	Броски и ловля мяча в парах. «Третий лишний».История ГТО.	1	
13-14	Броски и ловля мяча в кругу. «Вызов номеров»	2	
15-16	Броски мяча в баскетбольное кольцо, двумя руками от груди. «Запрещенное движение».	2	
17	Броски и ловля мяча одной рукой от плеча. «Невод»	1	
18	Броски и ловля мяча одной рукой от плеча. «Невод»	1	
2 четверть Гимнастика 14 ч			
19	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Группировка в присиде. Стойка на лопатках из упора присев.	1	
20	Кувырок вперед. Подъем туловища из положения лежа.	1	
21	Стойка на лопатках из упора присев.	1	
22	Мост из положения лежа на спине.	1	
23	Наклон вперед из положения сидя. Значение физического качества гибкость.	1	
24	Висы: вис согнувшись, вис на согнутых руках.	1	
25	Лазание по гимнастической стенке.	1	
26	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1	
27	Ходьба по гимнастическому бревну.	1	
28	Ходьба по гимнастическому бревну.	1	
29	Преодоление полосы препятствий.	1	
30	Переползание по-пластунски.	1	
31	Строевые упражнения.	1	
32	Прыжки со скакалкой	1	
3 четверть Лыжная подготовка 20 ч			
33	Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	

34	Скользкий шаг.	1	
35	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	
36	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	
37-38	Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход.	2	
39-40	Повороты переступанием на месте.	2	
41	Повороты переступанием в движении.	1	
42-43	Повороты переступанием в движении.	2	
44	Спуск в основной стойке и в низкой.	1	
45-46	Подъем «лесенкой».	2	
47	Подъем «лесенкой».	1	
48-49	Торможение « плугом».	2	
50-51	Лыжная эстафета.	2	
52	Прохождение дистанции 1 км.	1	
4 четверть Лёгкая атлетика 8 ч, спортивные игры 8 часов			
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки способом «перешагивания».	1	
54-55	Прыжки способом «перешагивания».	2	
56-57	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Броски и ловля волейбольного мяча в парах. «У медведя во бору».	2	
58	Верхняя передача мяча над собой. Игра Пионербол.	1	
59	Верхняя передача мяча над собой. Игра Пионербол.	1	
60	Нижняя передача над собой. Игра Пионербол.	1	
61	Нижняя передача над собой. Игра Пионербол.	1	
62	Подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
63	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	
64	Медленный бег до 5 мин. Физическая нагрузка и ЧСС.	1	
65	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку.	1	
66	Челночный бег 3х10м.	1	
67	Метание мяча на дальность.	1	
68	Метание мяча в цель. Бег на средние дистанции.	1	
	Итого	68	

**Календарно-тематическое планирование 4 класс
(68 часов в год, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1 четверть Лёгкая атлетика 10ч			
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с высоким подниманием бедра.	1	
2	Бег 30 метров. Бег широким шагом.	1	
3	Челночный бег 3х10м. Бег на носках.	1	
4	Бег 60м. Прыжки со скакалкой за 30сек.	1	
5	Прыжок в длину с места. Техника безопасности по прыжкам в длину с места. Прыжки с поворотом на 360г.	1	
6	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
7	Прыжок в длину с места. Техника безопасности по прыжкам в длину с места. Прыжки с поворотом на 360г.	1	
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
9	Метание малого мяча на дальность. Развитие физической культуры в России.	1	
10	Медленный бег до 6 минут. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
Спортивные игры 8 ч			
11	Броски и ловля мяча двумя руками. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	
12	Броски и ловля мяча двумя руками. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	
13-14	Броски и ловля мяча в парах. История ГТО.	2	
15-16	Броски и ловля мяча в кругу. «Перестрелка». Броски и ловля мяча одной рукой от плеча.	2	
17	Броски мяча в баскетбольное кольцо, двумя руками от груди. «Третий лишний».	1	

18	Броски мяча в баскетбольное кольцо, двумя руками от груди. «Третий лишний».	1	
2 четверть Гимнастика 14 ч			
19	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Группировка в приседе. Два кувырка вперед.	1	
20	Кувырок назад. Подъем туловища из положения лежа.	1	
21	Стойка на лопатках из упора присев. Мост из положения лежа на спине.	1	
22	Кувырок назад. Комбинация из элементов акробатики.	1	
23	Наклон вперед из положения сидя. Значение физического качества - гибкость.	1	
24	Висы: вис согнувшись, вис углом.	1	
25	Лазание по канату в три приема.	1	
26	Лазание по канату в три приема.	1	
27	Ходьба по гимнастическому бревну.	1	
28	Ходьба по гимнастическому бревну.	1	
29	Преодоление полосы препятствий.	1	
30	Преодоление полосы препятствий.	1	
31	Ритмичные шаги, строевые упражнения.	1	
32	Прыжки со скакалкой 30сек.	1	
3 четверть Лыжная подготовка 20 ч			
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами.	1	
34	Скользкий шаг.	1	
35	Одновременный двухшажный ход.	1	
36	Одновременный двухшажный ход.	1	
37-38	Попеременный двухшажный ход.	2	
39-40	Повороты переступанием на месте.	2	
41	Повороты переступанием в движении.	1	
42-43	Повороты переступанием в движении.	2	
44	Спуск в основной стойке и в низкой.	1	
45-46	Подъем «лесенкой». Игра «На одной лыже».	2	
47	Подъем «елочкой». Игра «Кто дальше».	1	

48-49	Торможение « плугом», «упором».	2	
50-51	Лыжная эстафета. Игра «Воротца».	2	
52	Прохождение дистанции 4 км.	1	
4 четверть Лёгкая атлетика 11 ч, спортивные игры 5 часов			
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки способом «перешагивания».	1	
54-55	Прыжки способом «перешагивания».	2	
56	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Броски и ловля волейбольного мяча в парах	1	
57 -58	Верхняя передача мяча над собой. Игра Пионербол.	2	
59	Нижняя передача над собой. Игра Пионербол.	1	
60	Нижняя передача над собой. Игра Пионербол.	1	
61	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	
62	Челночный бег 3х10м. Физическая нагрузка и ЧСС.	1	
63	Метание на дальность. Бег 60м.	1	
64	Метание в цель. Броски набивного мяча из-за головы.	1	
65	Метание на дальность. Бег 30 м.	1	
66	Метание в цель.	1	
67	Бег на средние дистанции.	1	
68	Прыжок в длину с места.	1	
	Итого	68	

