



## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Заиграевская сош» с учётом Примерной программы начального общего образования по физической культуре и программы В.И.Ляха, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов.-М.:Просвещение, 2008.

В рабочей программе учтены идеи и положения концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития обучающихся, коммуникативных качеств личности.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; основной образовательной программы МБОУ «Заиграевская средняя общеобразовательная школа»; примерной программы по учебному предмету, утвержденной Министерством образования и науки РФ; учебного плана МБОУ «Заиграевская средняя общеобразовательная школа»;

Рабочая программа ориентирована на учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: - Лях В.И. Мой друг физкультура. Москва.: Просвещение,2013.

Согласно учебному плану на изучение "Физической культуры " отводится в 1 классе 99 часов в год, во 2- 4 классах по 105 часов.

Срок реализации рабочей программы 4 года.

### **1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура 1-4 класс»**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

##### **1. Гражданское воспитание** включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

##### **2.Патриотическое воспитание** предусматривает:

- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

##### **3. Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

#### **4 Эстетическое воспитание** предполагает:

- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

#### **5. Трудовое воспитание** реализуется посредством:

- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

#### **6. Экологическое воспитание** включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

#### **7. Ценности научного познания** подразумевает:

- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

### **2) Метапредметные результаты освоения основной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий**

**Результатами** изучения курса «Физическая культура» в 1-4 классах являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

### **3) Предметные результаты освоения основной образовательной программы**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся творческой двигательной деятельностью, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- \* знание по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- \* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- \* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- \* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- \* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- \* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- \* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- \* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- \* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- \* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- \* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- \* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- \* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- \* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- \* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- \* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

\* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

\* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**В результате изучения предмета ученик должен  
знать/понимать:**

- технику безопасности работы на спортивных снарядах;
- влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.
- комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения;
- название и правила игр, инвентарь, гимнастические снаряды;
- влияние бега на здоровье человека.

**уметь:**

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, выполнении физических упражнений;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча;
- владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;
- выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе.

## **Планируемые результаты изучения предмета**

### **1 класс**

В программе освоения учебного материала теоретические **разделы** сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:**

**1. Гимнастика с элементами акробатики** (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**2. Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**3. Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**4. Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание тем :

1. Подвижные игры народов Бурятии;
2. Спортивные игры народов Бурятии.

### **2 класс**

## Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

## Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## Физическое совершенствование

### Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

### Легкая атлетика

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Зяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

### На материале раздела «Спортивные игры»:

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося

мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

*Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

*Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### *Знания о физической культуре*

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### *Способы физкультурной деятельности*

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### *Физическое совершенствование*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт*

*Стартовое ускорение*

*Финиширование*

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

### Система оценки достижения планируемых результатов

**Текущее оценивание:** Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности, сдача нормативов.

**Итоговое оценивание** происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5 .

### Оценка уровня физической подготовленности

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Таблица 1

#### Уровень учебных достижений по выполнению учебного двигательного действия

№	Двигательное действия	Уровень			
		низкий	средний	достаточный	высокий
1	Бег 30м	7,4 и выше	7,3-6,2	6,3 - 5,7	5,6м и ниже

		мальчики 7 лет			
			7,5-6,4	6,5-5,7	5,8м и ниже
		7,6 и выше			
		девочки 7лет			
	балл	2	3	4	5

**По выполнению учебного норматива**

«5» **баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» **балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 2

**Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям**

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	<b>Кувырок вперёд</b>				
	балл	2	3	4	5

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» **балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» **балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

**Нормы и критерии оценивания**

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.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная**

**деятельность.** Комплексы физических упражнений для

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

### **Спортивнооздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми

предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

**Тематическое планирование учебного материала  
1 класс (99 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Требования к результатам обучения (личностные, предметные, метапредметные)</b>	<b>Основные направления воспитательной работы</b>
1	Лёгкая атлетика	15ч.	<p><b>Познавательные:</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>Коммуникативные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
2	Кроссовая подготовка	10ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения п/и «Прерванные пятнашки»</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
3	Гимнастика с основами акробатики	23ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказывать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах п/и</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.

			«Два Мороза»	
4	Подвижные игры	17ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
5	Спортивные игры	17ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
6	Лёгкая атлетика	17ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.

**2 класс (105 ч.)**

№ п/п	Раздел	Количество часов	Требования к результатам обучения (метапредметные, личностные, предметные)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Лёгкая атлетика	.15ч.	<b>Познавательные:</b> Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. <b>Регулятивные :</b> понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; задавать вопрос <b>Познавательные :</b> Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
2	Спортивные игры. Баскетбол	9ч.	<b>Коммуникативные :</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. <b>Регулятивные :</b> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание.

			<p>вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; формулировать собственное мнение.</p> <p><b>Познавательные :</b> Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	Трудовое воспитание.
3	Пионербол. Подвижные игры элементами спортивных игр	с 9ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
4	Гимнастика	15ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную «Забросай противника мячами»</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
5	Подвижные игры элементами спортивных игр	с 30ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с мячом,</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.

			выбирать подвижные игры и участвовать в них	
6	Подвижные игры	3ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
7	Лёгкая атлетика	11ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
8	Подвижные игры элементами лёгкой атлетики	13ч.	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.

**3 класс (105)**

№ п/п	Раздел	Количество часов	Требования к результатам обучения (метапредметные, личностные, предметные)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
2	Подвижные игры	18	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка»</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
4	Лыжная подготовка	18	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1000 м,</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
5	Кроссовая подготовка	21	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p>

			<p>сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики»</p>	Трудовое воспитание.
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка»</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>

#### 4 класс (105)

№ п/п	Раздел	Количество часов	Требования к результатам обучения (метапредметные, личностные, предметные)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Лёгкая атлетика	10ч.	<p><b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>

			соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
2	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	4ч.	<p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.
3	Кроссовая подготовка	11ч.	<p><b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>	Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Трудовое воспитание.

			способы достижения результата.	
4	Гимнастика основами акробатики с	9ч.	<p><b>П.</b> Уметь стоять на бревне, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p><b>Р.</b> целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
5	Спортивные игры (баскетбол)	10ч.	<p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
6	Лыжная подготовка	18ч.	<p><b>П.</b> Уметь твёрдо стоять на лыжах, спускаться с горки, перемещаться на трассе разными ходами.</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p><b>Р.</b> целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
7	Подвижные игры с элементами гимнастики и	9ч.	<p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое</p>

	основами акробатики		<p>метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	<p>воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
8	Спортивные игры (баскетбол)	12ч.	<p><b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p><b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
9	Кроссовая подготовка	10ч.	<p><b>П.</b> Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом</p> <p><b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения</p> <p><b>Р.</b> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
10	Лёгкая атлетика	12ч.	<p><b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p>

			приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.формирование</b> умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Трудовое воспитание.
--	--	--	--	----------------------

### Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура в 1 классе

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Домашнее задание	дата	
			план	Факт.
<b>Лёгкая атлетика 1 четверть (24 ч)</b>				
1/1	Вводный инструктаж. Организационно-методические указания.			
2/2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			
3/3	Техника челночного бега.			
4/4	Техника челночного бега.			
5/5	Тестирование челночного бега 3X10 м			
6/6	Возникновение физической культуры и спорта			
7/7	Тестирование метания мешочка на дальность			
<b>Подвижные игры</b>				
8/8	Русская народная подвижная игра «Горелки»			
9/9	Русская народная подвижная игра «Горелки»			
<b>Знания о физической культуре</b>				
10/10	Олимпийские игры			
11/11	Что такое физическая культура?			
12/12	Темп и ритм.			
<b>Подвижные игры</b>				
13/13	Подвижная игра «Мышеловка».			
14/14	Подвижная игра «Мышеловка».			

<b>Знания о физической культуре</b>			
15/15	Личная гигиена человека		
<b>Лёгкая атлетика</b>			
16/16	Тестирование метания малого мяча на точность		
17/17	Тестирование метания малого мяча на точность		
<b>Гимнастика с элементами аэробики.</b>			
18/18	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		
19/19	Наклоны вперёд из положения стоя.		
20/20	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.		
21/21	Тестирование прыжка в длину с места.		
22/22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.		
23/23	Тестирование виса на время.		
24/24	Наклоны вперёд из положения стоя.		
<b>2 четверть (24 часа)</b>			
25/1	Индивидуальная работа с мячом.		
26/2	Индивидуальная работа с мячом		
27/3	Школа укрощения мяча.		
28/4	Школа укрощения мяча		
29/5	Подвижная игра «Ночная охота».		
30/6	Подвижная игра «Ночная охота»		
31/7	Глаза закрывай – упражненье начинай.		
32/8	Подвижные игры.		
33/9	Подвижные игры		
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>			
34/10	Перекаты.		
35/11	Разновидности перекатов.		
36/12	Техника выполнения кувырка вперёд.		
37/13	Техника выполнения кувырка вперёд.		
38/14	Кувырок вперед.		
39/15	Стойка на лопатках, «мост».		
40/16	Стой-ка на лопатках, «мост» (совершенствование)		
41/17	Стой-ка на голове.		
42/18	Перелезание на гимнастической стенке.		
43/19	Висы на перекладине.		
44/20	Круговая тренировка.		
45/21	Прыжки со скакалкой.		
46/22	Прыжки в скакалку.		
47/23	Круговая тренировка.		
48/24	Круговая тренировка.		
<b>3 четверть (27 часов)</b>			
49/1	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.		
50/2	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.		
51/3	Переворот назад и вперед на		

	гимнастических колец.			
52/4	Вращение обруча.			
53/5	Обруч — учимся им управлять.			
54/6	Круговая тренировка.			
55/7	Круговая тренировка			
56/8	Лазанье по канату			
	<b>Подвижные игры</b>			
57/9	Подвижная игра «Белочка - защитница»			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>			
58/10	Прохождение полосы препятствий.			
59/11	Прохождение усложнённой полосы препятствий.			
60/12	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.			
61/13	Прыжок в высоту с прямого разбега			
62/14	Прыжок в высоту спиной вперед			
63/15	Прыжки в высоту.			
64/16	Броски и ловля мяча в парах.			
65/17	Броски и ловля мяча в парах.			
66/18	Броски и ловля мяча в парах.			
67/19	Ведение мяча.			
68/20	Ведение мяча в движении			
69/21	Ведение мяча в движении			
70/22	Эстафеты с мячом.			
71/23	Подвижные игры с мячом.			
72/24	Подвижные игры с мячом.			
	<b>Подвижные игры</b>			
73/25	Броски мяча через волейбольную сетку			
74/26	Точность бросков мяча через волейбольную сетку			
75/27	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»			
	<b>4 четверть (24 часов)</b>			
76/1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций			
77/2	Бросок набивного мяча от груди			
78/3	Бросок набивного мяча снизу.			
79/4	Подвижная игра «Точно в цель»			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
80/5	Тестирование вися на время			
81/6	Тестирование наклона вперед из положения стоя			
82/7	Тестирование прыжка в длину с места.			
83/8	Тестирование подтягивания на низкой перекладине			
84/9	Тестирование подтягивания на низкой перекладине			
85/10	Техника метания на точность.			
86/11	Тестирование метания малого мяча на точность.			

87/12	Подвижные игры для зала			
	<b>Лёгкая атлетика</b>			
88/13	Беговые упражнения			
89/14	Беговые упражнения			
90/15	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.			
91/16	Тестирование метания мешочка на дальность.			
	<b>Подвижные игры</b>			
92/17	Командная подвижная игра «Хвостики»			
93/18	Русская народная подвижная игра «Горелки»			
94/19	Командные подвижные игры.			
95/20	Подвижные игры с мячом			
96/21	Подвижные игры с мячом			
97/22	Подвижные игры			
98/23	Подвижные игры			
99/24	Подвижные игры			

## Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура во 2 классе

	Тема раздела, тема урока	Домашнее задание	Дата		
			По плану	Факт.	
<b>1 четверть (24 часа)</b>					
				<b>2 «б»</b>	
1/1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ №1	1-3.09		
2/2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ №1	6-10.09		
3/3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ №1	6-10.09		
4/4	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ №1	6-10.09		
5/5	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ №1	13-17.09		
6/6	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ №1	13-17.09		
7/7	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ №1	13-17.09		
8/8	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ №1	20-24.09		
9/9	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ №1	20-24.09		
10/10	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ №1	20-24.09		
11/11	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ №1	27-1.10		
12/12	Бег на средние и длинные дистанции; Подвижные игры.	ОРУ №1	27-1.10		
13/13	Бег на средние и длинные дистанции; Подвижные игры.	ОРУ №1	27-1.10		
14/14	Бег на средние и длинные дистанции; Подвижные игры.	ОРУ №1	4-8.10		
15/15	Бег на средние и длинные дистанции; Подвижные игры.	ОРУ №1	4-8.10		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (9 часов).</b>					
16/16	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	4-8.10		
17/17	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	11-15.10		
18/18	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	11-15.10		
19/19	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	11-15.10		
20/20	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча;	ОРУ №2	18-22.10		

	Бросок в кольцо; Эстафеты.				
21/21	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	18-22.10		
22/22	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты	ОРУ №2	18-22.10		
23/23	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	25-29.10		
24/24	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	25-29.10		
<b>2 четверть (24 часа)</b>					
<b>Пионербол. Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов).</b>					
25/1	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	8-12.11		
26/2	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты	ОРУ №2	8-12.11		
27/3	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	8-12.11		
28/4	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	15-19.11		
29/5	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	15-19.11		
30/6	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	15-19.11		
31/7	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	22-26.11		
32/8	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	22-26.11		
33/9	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	22-26.11		
	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	29-3.12		
<b>Гимнастика (15 часов).</b>					
34/10	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №3	29-3.12		
35/11	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №3	29-3.12		
36/12	Строевые упражнения;	ОРУ №3	6-10.11		



	Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.				
	<b>III четверть – 30 часов</b>				
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (30 часов)</b>				
49/1	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	10-14.01		
50/2	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	10-14.01		
51/3	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	10-14.01		
52/4	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	17-21.01		
53/5	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	17-21.01		
54/6	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	17-21.01		
55/7	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	24-28.01		
56/8	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	24-28.01		
57/9	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	24-28.01		
58/10	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	31-4.02		
59/11	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	31-4.02		
60/12	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски	ОРУ №2	31-4.02		

	мяча;Подвижные игры; Эстафеты.				
61/13	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.02		
62/14	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.02		
63/15	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.02		
64/16	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.02		
65/17	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.02		
66/18	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.02		
67/19	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	21-25.02		
68/20	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	21-25.02		
69/21	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	21-25.02		
70/22	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	28-4.03		
71/23	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	28-4.03		
72/24	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	28-4.03		

73/25	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.03		
74/26	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.03		
75/27	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.03		
76/28	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.03		
78/29	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.03		
79/30	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.03		
<b>IV четверть – 27 часов</b>					
<b>Подвижные игры (3 часа.)</b>					
80//1	Изучение подвижных игр; Челночный бег.	ОРУ №2	21-25.03		
81/2	Изучение подвижных игр; Челночный бег.	ОРУ №2	21-25.03		
83/3	Изучение подвижных игр; Челночный бег.	ОРУ №2	21-25.03		
<b>Лёгкая атлетика</b>					
84/4	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №1	4-8.04		
85/5	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №1	4-8.04		
86/6	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №1	4-8.04		
87/7	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №1	11-15.04		
88/8	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №1	11-15.04		
89/9	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №1	11-15.04		
90/10	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №1	18-22.04		
91/11	Кроссовая подготовка	ОРУ №1	18-22.04		
92/12	Бег на средние дистанции	ОРУ №1	18-22.04		
93/13	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №1	25-29.04		
94/14	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №1	25-29.04		
95/15	Кроссовая подготовка	ОРУ №1	25-29.04		
96/16	Бег на средние дистанции	ОРУ №1	2-6.05		

97/17	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №1	2-6.05		
98/18	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №1	2-6.05		
99/19	Кроссовая подготовка	ОРУ №1	9-13.05		
100/20	Бег на средние дистанции	ОРУ №1	9-13.05		
101/21	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №1	9-13.05		
102/22	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №1	16-20.05		
103/23	Резервные уроки	ОРУ №1	16-20.05		
104/24	Резервные уроки	ОРУ №1	16-20.05		
105/25	Резервные уроки	ОРУ №1	23-27.05		

### Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура в 3 классе

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Домашнее задание	Дата по плану	Дата факт.	
				3 «б»	
<b>1 четверть (24 часа)</b>					
<b>Знания о физической культуре</b>					
1/1	Орган заочно-методические требования на уроках физической культуры	ОРУ №1	1-3.09		
<b>Лёгкая атлетика</b>					
2/2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	ОРУ №1	6-10.09		
3/3	Техника Челночного бега	ОРУ №1	6-10.09		
4/4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	ОРУ №1	6-10.09		
5/5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	ОРУ №1	13-17.09		
6/6	Тестирование метания мешочка на дальность	ОРУ №1	13-17.09		
7/7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	ОРУ №1	13-17.09		
8/8	Спортивная игра «Футбол»	ОРУ №1	20-24.09		
9/9	Прыжок в длину с разбега	ОРУ №1	20-24.09		
10/10	Прыжки в длину с разбега на результат	ОРУ №1	20-24.09		
11/11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	ОРУ №1	27-1.10		
12/12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	ОРУ №1	27-1.10		
13/13	Тестирование метания малого мяча на точность	ОРУ №1	27-1.10		
14/14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	ОРУ №1	4-8.10		
15/15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек.	ОРУ №1	4-8.10		
16/16	Тестирование прыжка в длину с места	ОРУ №1			
17/17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	ОРУ №1	4-8.10		
18/18	Тестирование виса на время	ОРУ №1	11-15.10		
19/19	Подвижная игра «Перестрелка	ОРУ №1	11-15.10		
20/20	Футбольные упражнения	ОРУ №1	11-15.10		
21/21	Футбольные упражнения в парах	ОРУ №1	18-22.10		
22/22	Футбольные упражнения в парах	ОРУ №1	18-22.10		

23/23	Подвижная игра «Осада города»	ОРУ №1	18-22.10		
24/24	Броски и ловля мяча в парах	ОРУ №1	25-29.10		
<b>2 четверть (24 часа)</b>					
<b>Знания о физической культуре</b>					
25/1	Закаливание	ОРУ №2	8-12.11		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
26/2	Ведение мяча	ОРУ №2	8-12.11		
27/3	Подвижные игры	ОРУ №2	8-12.11		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
28/4	Кувырок вперед	ОРУ №2	15-19.11		
29/5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	ОРУ №2	15-19.11		
30/6	Варианты выполнения кувырка вперед	ОРУ №2	15-19.11		
31/7	Кувырок назад	ОРУ №2	22-26.11		
32/8	Кувырки	ОРУ №2	22-26.11		
33/9	Круговая тренировка	ОРУ №2	22-26.11		
34/10	Стойка на голове	ОРУ №2	29-3.12		
35/11	Стойка на руках	ОРУ №2	29-3.12		
36/12	Круговая тренировка	ОРУ №2	29-3.12		
37/13	Вис заведомо одной и двумя ногами на перекладине	ОРУ №2	6-10.12		
38/14	Лазанье и пере-лезание по гимнастической стенке	ОРУ №2	6-10.12		
39/15	Прыжки в скакалку	ОРУ №2	6-10.12		
40/16	Прыжки в скакалку в тройках	ОРУ №2	13-17.12		
41/17	Лазанье по канату в три приема	ОРУ №2	13-17.12		
42/18	Круговая тренировка	ОРУ №2	13-17.12		
43/19	Упражнения на гимнастическом бревне	ОРУ №2	20-24.12		
44/20	Упражнения на гимнастических кольцах	ОРУ №2	20-24.12		
45/21	Круговая тренировка	ОРУ №2	20-24.12		
46/22	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ №2	27-30.12		
47/23	Варианты вращения обруча	ОРУ №2	27-30.12		
48/24	Круговая тренировка	ОРУ №2	27-30.12		
<b>3 четверть (30 часов)</b>					
49/1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	ОРУ №3	10-14.01		
50/2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	10-14.01		
51/3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	10-14.01		
52/4	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	ОРУ №3	17-21.01		
53/5	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	ОРУ №3	17-21.01		
54/6	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	ОРУ №3	17-21.01		
55/7	Попеременный двухшаговый ход на лыжах	ОРУ №3	24-28.01		

56/8	Попеременный двухшаж- ный ход на лыжах	ОРУ №3	24-28.01		
57/9	Одновременный двухшаж- ный ход на лыжах	ОРУ №3	24-28.01		
58/10	Одновременный двухшаж- ный ход на лыжах	ОРУ №3	31-4.02		
59/11	Одновременный двухшаж- ный ход на лыжах	ОРУ №3	31-4.02		
60/12	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	ОРУ №3	31-4.02		
61/13	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	7-11.02		
62/14	Повороты на лыжах пересту- панием и прыжком	ОРУ №3	7-11.02		
63/15	Повороты на лыжах пересту- панием и прыжком	ОРУ №3	7-11.02		
64/16	Повороты на лыжах пересту- панием и прыжком	ОРУ №3	14-18.02		
65/17	Попеременный двухшаж- ный ход на лыжах	ОРУ №3	14-18.02		
66/18	Контрольный урок по лыжной подготовке	ОРУ №3	14-18.02		
<b>Подвижные игры</b>					
67/19	Эстафеты с мячом	ОРУ №3	21-25.02		
68/20	Подвижные игры	ОРУ №3	21-25.02		
69/21	Эстафеты с мячом	ОРУ №3	21-25.02		
70/22	Полоса препятствий	ОРУ №3	28-4.03		
71/23	Усложненная полоса препятствий	ОРУ №3	28-4.03		
72/24	Прыжок в высоту с прямого разбега	ОРУ №3	28-4.03		
73/25	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	ОРУ №3	7-11.03		
74/26	Прыжок в высоту спиной вперед	ОРУ №3	7-11.03		
75/27	Прыжки на мячах- хобах	ОРУ №3	7-11.03		
76/28	Эстафеты с мячом	ОРУ №3	14-18.03		
77/29	Броски мяча через волейбольную сетку	ОРУ №3	14-18.03		
78/30	Подвижная игра «Пионербол»	ОРУ №3	14-18.03		
<b>4 четверть (27 часов)</b>					
79/1	Волейбол как вид спорта	ОРУ №3	21-25.03		
80/2	Подготовка к волейболу	ОРУ №3	21-25.03		
81/3	Контрольный урок по волейболу	ОРУ №3	21-25.03		
<b>Лёгкая атлетика</b>					
82/4	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	ОРУ№1	4-8.04		
83/5	Броски набивного мяча правой и левой рукой	ОРУ№1	4-8.04		
84/6	Тестирование вися на время	ОРУ№1	4-8.04		
85/7	Тестирование наклона вперед из положения стоя	ОРУ№1	11-15.04		
86/8	Тестирование прыжка в длину с места	ОРУ№1	11-15.04		
87/9	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	ОРУ№1	11-15.04		
88/10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	ОРУ№1	18-22.04		
89/11	Знакомство с баскетболом	ОРУ№1	18-22.04		
90/12	Тестирование метания малого мяча на точность	ОРУ№1	18-22.04		
91/13	Спортивная игра «Баскетбол	ОРУ№1	25-29.04		
92/14	Беговые упражнения	ОРУ№1	25-29.04		
93/15	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	ОРУ№1	25-29.04		
94/16	Тестирование челночного бега 3 х Ю м	ОРУ№1	2-6.05		
95/17	Тестирование метания	ОРУ№1	2-6.05		
96/18	Спортивная игра «Футбол	ОРУ№1	2-6.05		
97/19	Подвижная игра «Флаг на башне»	ОРУ№1	9-13.05		
98// 20	Бег на 1000 м	ОРУ№1	9-13.05		
99 /21	Спортивные игры	ОРУ№1	9-13.05		

100/ 22	Спортивные игры	ОРУ№1	16-20.05		
101/ 23	Спортивные игры	ОРУ№1	16-20.05		
102/ 24	Спортивные игры	ОРУ№1	16-20.05		
103/ 25	Резервные уроки	ОРУ№1	23-27.05		
104/ 26	Резервные уроки	ОРУ№1	23-27.05		
105/ 27	Резервные уроки	ОРУ№1	23-27.05		

### Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура в 4 классе

	Тема раздела, тема урока	Домашнее задание	Дата		
			По плану	Факт.	
				4 «а»/ 4 «б»	4 «в»
<b>1 четверть (24 часа)</b>					
1/1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ№1	1-3.09		
2/2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ№1	6-10.09		
3/3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ№1	6-10.09		
4/4	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ№1	6-10.09		
5/5	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ№1	13-17.09		
6/6	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	ОРУ№1	13-17.09		
7/7	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ№1	13-17.09		
8/8	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ№1	20-24.09		
9/9	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ№1	20-24.09		
10/10	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ№1	20-24.09		
11/11	Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча; Подвижные игры.	ОРУ№1	27-1.10		
12/12	Бег на средние и длинные	ОРУ№1	27-1.10		

	дистанции; Подвижные игры.				
13/13	Бег на средние и длинные дистанции; Подвижные игры.	ОРУ№1	27-1.10		
14/14	Бег на средние и длинные дистанции; Подвижные игры.	ОРУ№1	4-8.10		
15/15	Бег на средние и длинные дистанции; Подвижные игры.	ОРУ№1	4-8.10		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (9 часов).</b>					
16/16	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ №2	4-8.10		
17/17	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ№1	11-15.10		
18/18	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ№1	11-15.10		
19/19	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ№1	11-15.10		
20/20	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ№1	18-22.10		
21/21	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ№1	18-22.10		
22/22	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты	ОРУ№1	18-22.10		
23/23	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ№1	25-29.10		
24/24	Баскетбол. Передачи мяча; Ведения мяча; Бросок в кольцо; Эстафеты.	ОРУ№1	25-29.10		
<b>2 четверть (24 часа)</b>					
<b>Пионербол. Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов).</b>					
25/1	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ№1	8-12.11		
26/2	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты	ОРУ№1	8-12.11		
27/3	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ№1	8-12.11		
28/4	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ№1	15-19.11		
29/5	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ№1	15-19.11		
30/6	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ№1	15-19.11		
31/7	Пионербол.	ОРУ№1	22-26.11		

	Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.				
32/8	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №1	22-26.11		
33/9	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №1	22-26.11		
	Пионербол. Передачи мяча; Стойка игрока; Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №1	29-3.12		
<b>Гимнастика (15 часов).</b>					
34/10	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	29-3.12		
35/11	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	29-3.12		
36/12	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	6-10.12		
37/13	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	6-10.12		
38/14	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	6-10.12		
39/15	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	13-17.12		
40/16	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	13-17.12		
41/17	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	13-17.12		
42/18	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	20-24.12		
43/19	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	20-24.12		

44/20	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	20-24.12		
45/21	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	27-31.12		
46/22	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	27-31.12		
47/23	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	27-31.12		
48/24	Строевые упражнения; Акробати-ские упражнения; Страховые упражнения. Упражнения на гим. Бревне; Висы; Опорный прыжок.	ОРУ №2	27-31.12		
<b>III четверть – 30 часов</b>					
<b>Лыжная подготовка (18 час.)</b>					
49/1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	ОРУ №3	10-14.01		
50/2	Попеременный двухшаж- ный ход на лыжах	ОРУ №3	10-14.01		
51/3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	10-14.01		
52/4	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	ОРУ №3	17-21.01		
53/5	Попеременный двухшажный ход на лыжах	ОРУ №3	17-21.01		
54/6	Попеременный двухшажный ход на лыжах	ОРУ №3	17-21.01		
55/7	Одновременный двухшажный ход на лыжах	ОРУ №3	24-28.01		
56/8	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	ОРУ №3	24-28.01		
57/9	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	24-28.01		
58/10	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	ОРУ №3	31-4.02		
59/11	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	31-4.02		
60/12	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	ОРУ №3	31-4.02		
61/13	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	7-11.02		
62/14	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	ОРУ №3	7-11.02		
63/15	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	ОРУ №3	7-11.02		
64/16	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	ОРУ №3	14-18.02		
65/17	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	ОРУ №3	14-18.02		

66/18	Контрольный урок по лыжной подготовке	ОРУ №3	14-18.02		
<b>Подвижные игры</b>					
67/19	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	21-25.02		
68/20	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	21-25.02		
69/21	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	21-25.02		
70/22	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	28-4.03		
71/23	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	28-4.03		
72/24	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	28-4.03		
73/25	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.03		
74/26	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.03		
75/27	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	7-11.03		
76/28	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.03		
78/29	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.03		
79/30	Строевые упражнения; Ведения мяча; Передачи мяча;Броски мяча;Подвижные игры; Эстафеты.	ОРУ №2	14-18.03		

	<b>IV четверть – 27 часов</b>				
	<b>Подвижные игры (3 часа.)</b>				
80//1	Изучение подвижных игр; Челночный бег.	ОРУ №2	21-25.03		
81/2	Изучение подвижных игр; Челночный бег.	ОРУ №2	21-25.03		
83/3	Изучение подвижных игр; Челночный бег.	ОРУ №2	21-25.03		
	<b>Лёгкая атлетика</b>				
84/4	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №1	4-8.04		
85/5	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №2	4-8.04		
86/6	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №2	4-8.04		
87/7	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №2	11-15.04		
88/8	Бег на короткие дистанции; Метание малого мяча;	ОРУ №2	11-15.04		
89/9	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №2	11-15.04		
90/10	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №2	18-22.04		
91/11	Кроссовая подготовка	ОРУ №2	18-22.04		
92/12	Бег на средние дистанции	ОРУ №2	18-22.04		
93/13	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №2	25-29.04		
94/14	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №2	25-29.04		
95/15	Кроссовая подготовка	ОРУ №2	25-29.04		
96/16	Бег на средние дистанции	ОРУ №2	2-6.05		
97/17	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №2	2-6.05		
98/18	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №2	2-6.05		
99/19	Кроссовая подготовка	ОРУ №2	9-13.05		
100/20	Бег на средние дистанции	ОРУ №2	9-13.05		
101/21	Прыжок в длину с разбега;	ОРУ №2	9-13.05		
102/22	Бег по пересечённой местности;	ОРУ №2	16-20.05		
103/23	Резервные уроки	ОРУ №2	16-20.05		
104/24	Резервные уроки	ОРУ №2	16-20.05		
105/25	Резервные уроки	ОРУ №2	23-27.05		

