

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.М.Медведева с.Коноваловка муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО
учителей

Протокол №1 от 28.08.2020

Руководитель
МО  Т.А.Дмитриева

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 А.А.Орлов

Утверждено

Директор школы

 М.Г.Соболева
Приказ №43/1-од от 30.08.2020



Рабочая программа

по физической культуре для обучающихся 1-4 классов

Учитель: Курбатов А.П.

с.Коноваловка, 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно – правовая база

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов...

Данная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документах:

1. Закон «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
(<http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>)
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897)
(<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070507/> или <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-17122010-n-1897/>)
3. Приказом № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
4. Устав ГБОУ ООШ с.Коноваловка
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. N МД-1552/03 "Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием"

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

В образовательном процессе используется УМК, входящий в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию:

1	Физическая культура	« Физическая культура 1-4 классы»	В.И.Лях	Просвещение	2019
2	Физическая культура	« Физическая культура 1-4 классы»	В.И.Лях	Просвещение	2019
3	Физическая культура	« Физическая культура 1-4 классы»	В.И.Лях	Просвещение	2019
4	Физическая культура	« Физическая культура 1-4 классы»	В.И.Лях	Просвещение	2019

1.2. Цель программы

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а так же творческой самостоятельности.

1.3. Задачи программы

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.4. Учебно – методический комплекс

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.

Учебный план ГБОУ ООШ с.Коноваловка на 2018-2019 учебный год.

1.5. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования -

формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

1.6. Место учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) , из них на раздел Самбо выделено 1 час в неделю, 33 учебных часа. И во 2 -4 классов на 34 учебные недели выделяется 102 часа, из которых 34 часа выделено на раздел Самбо 1 час в неделю, 34 учебных часа.

Соответственно занятия по предмету «Физическая культура» проходят из расчета по 2 часа в неделю, для 1-х классов 66 часов, для 2-4 классов 68 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Основное содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени прохождения программного материала непосредственно по физической культуре, без раздела Самбо с 1 по 4 класс.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	33	34	24	24
2	Гимнастика	33	34	22	22
3	Баскетбол с применением подвижных игр	0	0	22	22
	итого	66	68	68	68

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2.2. Содержание программы 1 класса

Раздел. Легкая атлетика 33 ч

Тема1. Ходьба под счет и бег.16ч.

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера». Понятие «Короткая дистанция». Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.

Тема 2. Прыжки 10ч.

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Развитие скоростных качеств

Тема 3.. Броски малого мяча 7ч.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел Гимнастика 33 ч.

Тема1. Акробатика. Строевые упражнения. 10 ч.

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Проиди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты

Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 10ч.

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западня». Эстафеты . Развитие координационных способностей.

Тема 3. Опорный прыжок, лазание 13ч.

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Перелазание через горку матов. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». Эстафеты. Развитие силовых способностей

2.3. Содержание программы 2 класса

Раздел. Легкая атлетика 34 ч

Тема1. Ходьба и бег.17ч.

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.

Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Челночный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера». Понятие «Короткая дистанция». Эстафеты

Тема 2 Прыжки 10ч.

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Развитие скоростных качеств

Тема 3. Метание мяча. 7ч.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел Гимнастика 34 ч.

Тема1. Акробатика. Строевые упражнения. 8 ч.

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Подвижная игра «Пройди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты

Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 8ч.

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западня». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Эстафеты

Тема 3. Висы. Строевые упражнения 8ч..

Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. Эстафеты

Тема 4. Опорный прыжок, лазание 10ч.

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». «Кто приходил?», «Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал». Эстафеты. Развитие силовых способностей

2.4. Содержание программы 3 класса

Раздел. Легкая атлетика 24 ч

Тема1. Ходьба и бег. 12ч.

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с преодоление препятствий. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с максимальной скоростью. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Бег на результат. Челночный бег. Подвижная игра «Два мороза», «К своим

флажкам», «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон». Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера» «Смена сторон». Понятие «Короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Эстафеты

Тема 2. Прыжки 6ч.

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см.. Многоскоки. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Развитие скоростных качеств

Тема 3. Метание мяча. 6ч.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Метание в цель. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел Гимнастика 24 ч.

Тема1. Акробатика. Строевые упражнения.6 ч.

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине. Группировка. Подвижная игра «Пройди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты

Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 6ч.

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западная». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Эстафеты

Тема 3. Висы. Строевые упражнения 6ч..

Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Эстафеты

Тема 4. Опорный прыжок, лазание 6ч.

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». «Кто приходил?», «резиночка», «Аисты», «Посадка картофеля» «Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Эстафеты

Раздел Баскетбол на основе подвижных игр 20 ч.

Тема1. Основы баскетбола. 20 ч.

Инструктаж по ТБ. Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди., одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольнике, в квадрате. Подвижные игры «Мяч-среднему», «Передал-садись», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч-ловцу», «Мяч соседу», «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.. Эстафеты

2.5. Содержание программы 4 класса

Раздел. Легкая атлетика 24 ч

Тема1. Ходьба и бег 10ч.

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба через несколько препятствий Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с максимальной

скоростью. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Бег на результат. Челночный бег. . Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера» «Смена сторон». Понятие «Короткая дистанция». Подвижная игра «Два мороза», «К своим флажкам», «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон». Развитие скоростных качеств. Эстафеты

Тема 2 Прыжки 8 ч.

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см.. Многоскоки. Прыжки с продвижением вперед. Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Эстафеты

Тема 3. Метание мяча. 6ч.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Метание в цель. Метание теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты

Раздел Гимнастика 24 ч.

Тема1. Акробатика. Строевые упражнения.6 ч.

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине. Мост (с помощью или самостоятельно). Группировка. Подвижная игра «Пройди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты. Развитие силовых качеств. Эстафеты

Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 6ч.

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западня». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Эстафеты

Тема 3. Висы. Строевые упражнения 6ч..

Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Эстафеты

Тема 4. Опорный прыжок, лазание 6ч.

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». «Кто приходил?», «резиночка», «Аисты», «Посадка картофеля»«Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Эстафеты

Раздел Баскетбол на основе подвижных игр 20 ч.

Тема1. Основы баскетбола. 20 ч.

Инструктаж по ТБ. Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди., одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате. Лазание по канату в три приема. Подвижные игры «Мяч-среднему», «Передал-садись», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч-ловцу», «Мяч соседу», «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей. Эстафеты

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3.1. Ценностные ориентиры содержания предмета «Физкультура»

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В результате освоения программного материала по физической культуре по отношению к образовательным результатам учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

В разделе «Знания о физической культуре» выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В разделе «Способы физкультурной деятельности» выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

В разделе «Физическое совершенствование» *выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

3.2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.3. Тематический контроль успеваемости учащихся

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится поурочно, по темам, по учебным четвертям в форме:

- Уровня физической подготовленности для 1 класса, таблица № 1
- Уровня физической подготовленности для 2 класса, таблица № 2
- Уровня физической подготовленности для 3 класса, таблица № 3
- Уровня физической подготовленности для 4 класса, таблица № 4

таблица № 1

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					

таблица № 2

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 места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
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					

таблица № 3

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

таблица № 4

таблица № 1 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

4.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. Календарно- тематический план 1 класса

№ урока	Наименование темы, раздела,	кол-во часов	Дата	Корректи ровка
Раздел. Легкая атлетика 33 ч				
Тема1. Ходьба под счет и бег.16ч.				
1.	Введение. Инструктаж по ТБ Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег на дистанцию 15м	1		
2.	Введение. Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег на дистанцию 15м	1		
3.	Бег на дистанцию 15., 30 м.	1		
4.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег на дистанцию 15., 30 м.	1		
5.	Ходьба приставным шагом. Бег с изменением направления. Бег змейкой	1		
6.	Ходьба приставным шагом. Бег с изменением направления. Бег змейкой	1		
7.	Бег с ускорением. Ходьба под счет	1		
8.	Бег с ускорением. Ходьба под счет	1		
9.	Бег приставным шагом. Бег спиной	1		
10.	Бег приставным шагом. Бег спиной	1		
11.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег змейкой	1		
12.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег на дистанции	1		
13.	Ходьба под счет. Бег с изменением направления. Эстафета	1		
14.	Ходьба под счет. Бег с ускорение. Эстафета	1		
15.	Ходьба под счет. Бег с изменением направления. Эстафета	1		
16.	Ходьба под счет. Бег с ускорение. Эстафета	1		
Тема 2. Прыжки 10ч				
17.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте	1		
18.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте	1		
19.	Прыжки в длину с места, с продвижением вперед.	1		
20.	Прыжки в длину с места, с продвижением вперед.	1		
21.	Прыжки на одной ноге, в длину с места	1		

22.	Прыжки на одной ноге, в длину с места	1		
23.	Прыжки на одной на двух, с продвижением вперед	1		
24.	Прыжки на одной на двух, с продвижением вперед	1		
25.	Прыжки на месте, с места. Эстафета	1		
26.	Прыжки на месте, с места. Эстафета	1		
Тема 3.. Броски малого мяча 7ч.				
27.	Метание малого мяча из положения стоя грудью	1		
28.	Метание малого мяча из положения стоя грудью	1		
29.	Метание малого мяча по направлению метания	1		
30.	Метание малого мяча по направлению метания	1		
31.	Метание малого мяча на заданное расстояние	1		
32.	Метание малого мяча на заданное расстояние	1		
33.	Метание малого мяча на заданное расстояние	1		
Раздел Гимнастика 33 ч.				
Тема1. Акробатика. Строевые упражнения. 10 ч.				
34.	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному	1		
35.	Построение в колонну по одному. Основная стойка	1		
36.	Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг	1		
37.	Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг	1		
38.	Группировка	1		
39.	Группировка	1		
40.	Перекаты в перед	1		
41.	Перекаты в перед	1		
42.	Построение в колонны. Перекаты. Эстафеты	1		
43.	Построение в колонны. Перекаты. Эстафеты	1		
Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 10ч				
44.	Размыкание на вытянутые в сторону руки	1		

45.	Размыкание на вытянутые в сторону руки	1		
46.	ОРУ с обручами. Стойка на носках	1		
47.	ОРУ с обручами. Стойка на носках	1		
48.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке	1		
49.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке	1		
50.	Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами	1		
51.	Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами	1		
52.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами	1		
53.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами	1		
Тема 3. Опорный прыжок, лазание 13ч.				
54.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		
55.	Перелазание через коня, горку матов.	1		
56.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		
57.	Перелазание через коня, горку матов.	1		
58.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		
59.	Перелазание через коня, горку матов.	1		
60.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		
61.	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1		
62.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		
63.	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1		
64.	Лазание по гимнастической стенке.	1		
65.	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1		
66.	Лазание по гимнастической стенке.	1		
67.	ОРУ в движении. Перелазание через коня. Эстафета	1		
68.	Лазание по гимнастической стенке. Эстафета	1		

4.2. Календарно- тематический план 2 класса

№ урока	Наименование темы, раздела,	кол-во часов	Дата	Корректи ровка
Раздел. Легкая атлетика 34 ч				
Тема1. Ходьба и бег.17ч.				
1.	Введение. Инструктаж по ТБ Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег на дистанцию 15.,	1		
2.	Бег с ускорением.	1		
3.	Ходьба под счет, на носках на пятках.	1		
4.	Бег на дистанцию 30м. Ходьба под счет, на носках на пятках.	1		
5.	Ходьба с высоким поднятием бедра.	1		
6.	Бег на дистанцию 30м. Ходьба под счет, на носках на пятках.	1		
7.	Ходьба с преодоление препятствий. Бег с ускорением.	1		
8.	Бег с ускорением. Ходьба под счет, на носках на пятках.	1		
9.	Бег на дистанцию 60м. Ходьба под счет, на носках на пятках.	1		
10.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег на дистанцию 60м.	1		
11.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег с изменением направления.	1		
12.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег с изменением направления.	1		
13.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Челночный бег	1		
14.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Челночный бег	1		
15.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег приставным шагом. Бег спиной.	1		
16.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег змейкой. Бег спиной. Эстафета	1		
17.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег змейкой. Бег спиной. Эстафета	1		
Тема 2 Прыжки 10ч.				
18.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1		

19.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1		
20.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1		
21.	Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1		
22.	Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1		
23.	Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1		
24.	Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге	1		
25.	Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге	1		
26.	Пружки в длину, с разбега. Эстафета	1		
27.	Пружки в длину, с разбега. Эстафета	1		
Тема 3. Метание мяча. 7ч.				
28.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1		
29.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1		
30.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель,	1		
31.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель,	1		
32.	Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель	1		
33.	Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча.	1		
34.	Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча.	1		
Раздел Гимнастика 34 ч.				
Тема1. Акробатика. Строевые упражнения. 8 ч.				
35.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1		
36.	Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1		
37.	Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1		

38.	Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед	1		
39.	Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед	1		
40.	Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка	1		
41.	Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка	1		
42.	Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка	1		
Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 8ч.				
43.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами	1		
44.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами	1		
45.	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке	1		
46.	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке	1		
47.	Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами	1		
48.	Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами	1		
49.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Размыкание на вытянутые руки	1		
50.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Размыкание на вытянутые руки	1		
Тема 3. Висы. Строевые упражнения 8ч..				
51.	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой	1		
52.	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой	1		
53.	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой	1		
54.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
55.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
56.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
57.	Вис стоя. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по наклонной скамейке	1		

	Вис стоя. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по наклонной скамейке	1		
Тема 4. Опорный прыжок, лазание 10ч.				
58.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
59.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
60.	ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно	1		
61.	ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно.	1		
62.	ОРУ в движении. Перелазание через горку матов	1		
63.	ОРУ в движении. Перелазание через горку матов	1		
64.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
65.	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня, бревно.	1		
66.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
67.	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня, бревно. Эстафета	1		
68.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафета	1		

4.3. Календарно- тематический план 3 класса

№ урока	Наименование темы, раздела,	кол-во часов	Дата	Корректировка
Раздел. Легкая атлетика 24 ч				
Тема1. Ходьба и бег. 12ч.				
1.	Введение Инструктаж по ТБ Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег на дистанцию 15м.	1		
2.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег на дистанцию 15м.	1		
3.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег на дистанцию 30м.	1		
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег на дистанцию 30 м.	1		
5.	Ходьба через несколько препятствий. Бег на дистанцию 60м.	1		
6.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег на дистанцию 60м.	1		
7.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег с изменением направления.	1		
8.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег с изменением направления	1		
9.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег приставным шагом, спиной	1		
10.	Ходьба через несколько препятствий. Бег приставным шагом, спиной	1		
11.	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат, челночный бег	1		
12.	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат, челночный бег	1		
Тема 2. Прыжки 6ч.				
13.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с продвижением вперед	1		
14.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с продвижением вперед	1		
15.	Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1		
16.	Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1		
17.	Прыжок с высоты 60 см.. Многоскоки	1		
18.	Прыжок с высоты 60 см.. Многоскоки	1		
Тема 3. Метание мяча. 6ч.				

19.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1		
20.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.			
21.	Метание в горизонтальную и в вертикальную цель.			
22.	Метание в горизонтальную и в вертикальную цель.			
23.	Метание набивного мяча, в цель	1		
24.	Метание набивного мяча, в цель	1		
Раздел Гимнастика 24 ч.				
Тема1. Акробатика. Строевые упражнения.6 ч.				
25.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1		
26.	Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка	1		
27.	Кувырок в сторону. Перекат в перед. Группировка	1		
28.	Кувырок в сторону. Перекат в перед. Группировка	1		
29.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине. Эстафета	1		
30.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине. Эстафета	1		
Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 6ч.				
31.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами	1		
32.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами	1		
33.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		
34.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		
35.	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Эстафета	1		
36.	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Эстафета	1		
Тема 3. Висы. Строевые упражнения 6ч.				

37.	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой	1		
38.	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой	1		
39.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
40.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
41.	Разновидности висов. Лазание по наклонной скамейке	1		
42.	Разновидности висов. Лазание по наклонной скамейке	1		
Тема 4. Опорный прыжок, лазание 6ч.				
43.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
44.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
45.	Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов	1		
46.	Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов	1		
47.	ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну	1		
48.	ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну	1		
Раздел Баскетбол на основе подвижных игр 20 ч.				
Тема1. Основы баскетбола. 20 ч.				
49.	Инструктаж по ТБ Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой	1		
50.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой	1		
51.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой	1		
52.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой	1		
53.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Броски в цель (щит)	1		
54.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Броски в цель (щит)	1		
55.	Бросок двумя руками от груди., одной рукой от плеча.	1		
56.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления.	1		

57.	Ведение мяча правой и левой рукой Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
58.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления.	1		
59.	Ведение мяча с изменением направления.	1		
60.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления.	1		
61.	Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате	1		
62.	Ловля передача мяча, на месте в движении.	1		
63.	Ловля передача мяча, на месте в движении.	1		
64.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления.	1		
65.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления. Броски в цель (щит)	1		
66.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления. Броски в цель (щит)	1		
67.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления. Броски в цель (щит)	1		
68.	Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления. Броски в цель (щит)	1		

4.4. Календарно- тематический план 4 класса

№ урока	Наименование темы, раздела,	кол-во часов	Дата	Корректировка
Раздел. Легкая атлетика 24 ч				
Тема1. Ходьба и бег 10ч.				
1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег с ускорением.	1		
2.	Ходьба под счет, на носках на пятках. Бег на дистанцию 15.,	1		
3.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег на дистанцию 30м.	1		
4.	Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег на дистанцию 60м.	1		
5.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью.	1		
6.	Ходьба через несколько препятствий. Бег змейкой, приставным шагом.	1		
7.	Ходьба через несколько препятствий. Бег змейкой, приставным шагом.	1		
8.	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат. Челночный бег	1		
9.	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат. Челночный бег	1		
10.	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат. Челночный бег	1		
Тема 2 Прыжки 8 ч.				
11.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		
12.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		
13.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Тройной прыжок с места.	1		
14.	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места.	1		
15.	Прыжок в длину с разбега. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1		
16.	Прыжок в длину с разбега. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1		
17.	Прыжок с высоты 60 см.. Многоскоки.	1		
18.	Прыжок с высоты 60 см. Многоскоки.	1		
Тема 3. Метание мяча. 6ч				

19.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания	1		
20.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания	1		
21.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Метание в цель.			
22.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Метание в цель.			
23.	Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча	1		
24.	Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча	1		
Раздел Гимнастика 24 ч.				
Тема1. Акробатика. Строевые упражнения.6 ч.				
25.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1		
26.	Основная стойка. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1		
27.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине.	1		
28.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине.	1		
29.	Стойка. Мост из положения лежа на спине. Группировка	1		
30.	Стойка. Мост из положения лежа на спине. Группировка	1		
Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения. 6ч.				
31.	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	1		
32.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами	1		
33.	ОРУ с обручами Стойка на носках, на гимнастической скамейке	1		
34.	ОРУ с обручами Стойка на носках, на гимнастической скамейке	1		
35.	ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи	1		
36.	ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи	1		
Тема 3. Висы. Строевые упражнения 6ч.				

37.	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1		
38.	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1		
39.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
40.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
41.	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по наклонной скамейке	1		
42.	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по наклонной скамейке	1		
Тема 4. Опорный прыжок, лазание 6ч				
43.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
44.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1		
45.	Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов	1		
46.	Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов	1		
47.	Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ в движении	1		
48.	Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ в движении	1		
Раздел Баскетбол на основе подвижных игр 20 ч.				
Тема1. Основы баскетбола. 20 ч.				
49.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
50.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
51.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
52.	Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
53.	Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча	1		
54.	Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча	1		
55.	Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча	1		

56.	Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча	1		
57.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1		
58.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1		
59.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1		
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1		
61.	Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате. Лазание по канату в три приемы	1		
62.	Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате. Лазание по канату в три приемы	1		
63.	Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате. Лазание по канату в три приемы	1		
64.	Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате. Лазание по канату в три приемы	1		
65.	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
66.	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
67.	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
68.	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. Печатные демонстрационные пособия

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях*. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов*. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
5. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов*. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.
6. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
7. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
8. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения
9. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
10. Аудиозаписи
11. Плакаты методические
12. Подвижные и спортивные игры

1.2. Материально – техническое обеспечение

1. Измерительные приборы
1. Спортивный зал
2. Пришкольный стадион (площадка)
3. Стенка гимнастическая
4. бревно гимнастическое,
5. козел гимнастический,
6. конь гимнастический,
7. канат для лазанья,
8. перекладина гимнастическая,
9. скамейка гимнастическая,
10. маты гимнастические,
11. мячи,
12. скакалки гимнастические,
13. палки гимнастические,
14. обручи гимнастические)