

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

Протокол № 1  
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

*Мешкова В.В.*  
«25» 2021 г.



**Физическая культура**  
**УМК «Школа России»**

Количество часов всего: 1 классы – 99 ч; 2 – 4 классы – 102 ч.  
в неделю: 3 ч

Составители:

Пакалина Н. А., Юровских Л. И., Ковалевская Т. В.Э, Коннова Н.В.,  
Мешкова В.В., Юхимук М. Ю., Паплевко Е.В.,  
Казанцева Н.В., Игнатенко Т.В., Афанасьева О.В.,  
Мазина В. Н., Сидорова Н.А., Саблина Л.Н., Кириллова А.Н., Сорокина Ю.Д., Фёдорова Т. Ю.  
- учителя начальных классов

г. Астрахани

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета.
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся.
5. Содержание учебного предмета.
6. Календарно – тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. /В. И. Лях. М., Просвещение, 2012.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня физкультминутки и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивными праздниками) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой

и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил безопасности во время занятий;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений...» на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели) Введение третьего часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах, использование на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ В 1 КЛАССЕ**

№ Разделы программы Количество часов  
п/п 1 класс 2 класс 3 класс 4 класс

|   |   |    |     |         |
|---|---|----|-----|---------|
| 1 | Знания о физической культуре            | 4  | 6   | 65      |
| 2 | Легкая атлетика                         | 26 | 26  | 28 28   |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики        | 2  | 32  | 228 28  |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 | 26  | 28 29   |
|   | Количество уроков в неделю              | 3  | 3   | 3 3     |
|   | Количество учебных недель               | 33 | 34  | 34 34   |
|   | Итого                                   | 99 | 102 | 102 102 |

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- изложение фактов истории физической культуры;
- бережное обращение с инвентарём.

## **СТРУКТУРА КУРСА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с

различной функциональной направленностью.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учётом индивидуальных способностей учащихся, с учётом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продлённого дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в 17 – 19 вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения, Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. 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. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуящие команды и приёмы:* построение в колонну и шеренгу; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», « На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (3м) в два и три приёма; передвижение и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги и вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперёд ноги».

### ***Лёгкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотом вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и в высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы и от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование*

### ***Лыжные гонки.***

*Организуемые команды и приёмы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъёмы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты»,

«Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись!», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Ловишка, поймай ленту».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной!».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м и длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини – баскетбол»).

*Волейбол:* приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** по базовым видам и внутри разделов

**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 в при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и в 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 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полосы препятствий, включающих в себя висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вперед и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### ***На материале легкой 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 дистанции 30м (с сохраняющимся 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 (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок.***

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

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

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

### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

**знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- 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:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. 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 нескольких мелких.

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

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

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

### **Материально – техническое обеспечение**

#### **Библиотечный фонд:**

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В.

И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.

2. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы /В. И. Лях, - М., Просвещение, 2006.

3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре, 1 – 4 классы /В. И. Ковалько, - М. Вако, 2006.

#### **Интернет – ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: [http:// festival. 1 september. ru/ articles/576894](http://festival.1september.ru/articles/576894)

Учительский портал. – Режим доступа: [http: //www. uchportal. ru/load/ 102-1-0-13511](http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511)

К уроку. ru. – Режим доступа: [http: //www, k-uroku. ruload/71-1-0-6958](http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958)

Pedsovet. Su. –Режим доступа: [http: //pedsovet. Su](http://pedsovet.Su)

#### **Технические средства обучения:**

Компьютер

#### **Учебно - практическое оборудование:**

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Мостик гимнастический

Козел гимнастический

Палки гимнастические

Скакалка детская

Обручи гимнастические

Маты гимнастические

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи средние резиновые, мячи большие (резиновые, футбольные, баскетбольные, волейбольные)

Кегли

Рулетка измерительная

**ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****В 1 КЛАССЕ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>  | <b>Количество часов</b> | <b>Дата проведения</b> |
|--------------|--|-------------------------|------------------------|
|              | <b>1 четверть ( 27 ч)</b>  |                         |                        |
| <b>1.</b>    | Вводный инструктаж по Т/б. Основы знаний.                            | <b>1</b>                |                        |
| <b>2.</b>    | Форма- игра. Виды ходьбы. СУ   | <b>1</b>                |                        |
| <b>3.</b>    | Форма- игра.<br>Бег с изменением направления и скорости. СУ          | <b>1</b>                |                        |
| <b>4.</b>    | Форма- игра. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по т/б.      | <b>1</b>                |                        |
| <b>5.</b>    | Форма- игра. Специальные беговые упражнения                          | <b>1</b>                |                        |
| <b>6.</b>    | Развитие координационных способностей                                | <b>1</b>                |                        |
| <b>7.</b>    | Развитие скоростных способностей. Инструктаж по т/б                  | <b>1</b>                |                        |
| <b>8.</b>    | Развитие скоростных способностей                                     | <b>1</b>                |                        |
| <b>9.</b>    | Развитие скоростной выносливости                                     | <b>1</b>                |                        |
| <b>10.</b>   | Развитие скоростной выносливости. Инструктаж по т/б.                 | <b>1</b>                |                        |
| <b>11.</b>   | Развитие скоростно-силовых способностей.                             | <b>1</b>                |                        |
| <b>12.</b>   | Урок- игра. Метание мяча в цель                                      | <b>1</b>                |                        |
| <b>13.</b>   | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры». Инструктаж по т/б.   | <b>1</b>                |                        |
| <b>14.</b>   | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.              | <b>1</b>                |                        |
| <b>15.</b>   | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.              | <b>1</b>                |                        |
| <b>16.</b>   | Урок- игра. Прыжки на скакалке. Инструктаж по т/б.                   | <b>1</b>                |                        |
| <b>17.</b>   | Прыжок в длину с разбега.  | <b>1</b>                |                        |
| <b>18.</b>   | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.                    | <b>1</b>                |                        |
| <b>19.</b>   | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. Инструктаж по т/б. | <b>1</b>                |                        |
| <b>20.</b>   | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий                            | <b>1</b>                |                        |
| <b>21.</b>   | Переменный бег   | <b>1</b>                |                        |
| <b>22.</b>   | Переменный бег. Инструктаж по т/б.                                   | <b>1</b>                |                        |
| <b>23.</b>   | Урок- игра. Развитие силовой выносливости                            | <b>1</b>                |                        |
| <b>24.</b>   | Гладкий бег  | <b>1</b>                |                        |
| <b>25.</b>   | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка                               | <b>1</b>                |                        |

|                            |  |   |  |
|----------------------------|--|---|--|
| 26.                        | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.                   | 1 |  |
| 27.                        | Основы знаний  | 1 |  |
| <b>2 четверть ( 21 ч )</b> |  |   |  |
| 28.                        | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                                  | 1 |  |
| 29.                        | Ловля и передача мяча. Инструктаж по т/б.                                    | 1 |  |
| 30.                        | Ловля и передача мяча.   | 1 |  |
| 31.                        | Ловля и передача мяча.   | 1 |  |
| 32.                        | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему». Инструктаж по т/б. | 1 |  |
| 33.                        | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»                     | 1 |  |
| 34.                        | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»                     | 1 |  |
| 35.                        | Бросок мяча в цель (щит). Инструктаж по т/б.                                 | 1 |  |
| 36.                        | Бросок мяча в цель (щит).  | 1 |  |
| 37.                        | Бросок мяча в цель (щит).  | 1 |  |
| 38.                        | Развитие ловкости. Инструктаж по т/б.  | 1 |  |
| 39.                        | Развитие ловкости.   | 1 |  |
| 40.                        | Развитие ловкости.   | 1 |  |
| 41.                        | Развитие координационных способностей. Инструктаж по т/б.                    | 1 |  |
| 42.                        | Развитие координационных способностей  | 1 |  |
| 43.                        | Развитие координационных способностей  | 1 |  |
| 44.                        | Игровые задания, эстафеты с мячом. Инструктаж по т/б.                        | 1 |  |
| 45.                        | Игровые задания, эстафеты с мячом.   | 1 |  |
| 46.                        | Развитие кондиционных и координационных способностей.                        | 1 |  |
| 47.                        | Развитие кондиционных и координационных способностей. Инструктаж по т/б.     | 1 |  |
| 48.                        | СУ. Основы знаний  | 1 |  |
| <b>3 четверть (27 ч)</b>   |  |   |  |
| 49.                        | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения                            | 1 |  |
| 50.                        | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения. Инструктаж по т/б.        | 1 |  |
| 51.                        | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения                            | 1 |  |
| 52.                        | Развитие гибкости  | 1 |  |
| 53.                        | Развитие гибкости. Инструктаж по т/б.  | 1 |  |
| 54.                        | Упражнения в висе и упорах.  | 1 |  |
| 55.                        | Упражнения в висе и упорах.  | 1 |  |
| 56.                        | Упражнения в висе и упорах. Инструктаж по т/б.                               | 1 |  |
| 57.                        | Упражнения в лазанье и перелезании.  | 1 |  |
| 58.                        | Упражнения в лазанье и перелезании.  | 1 |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 59. | Упражнения в лазанье и перелезании. Инструктаж по т/б.               | 1 |  |
| 60. | Развитие координационных способностей                                | 1 |  |
| 61. | Упражнения на равновесие   | 1 |  |
| 62. | Упражнения на равновесие. Инструктаж по т/б.                         | 1 |  |
| 63. | Развитие скоростно- силовых способностей                             | 1 |  |
| 64. | Развитие скоростно- силовых способностей                             | 1 |  |
| 65. | Развитие скоростно- силовых способностей. Инструктаж по т/б.         | 1 |  |
| 66. | Эстафеты. Развитие двигательных качеств.                             | 1 |  |
| 67. | Эстафеты. Развитие двигательных качеств.                             | 1 |  |
| 68. | П/игры на развитие ловкости. Инструктаж по т/б.                      | 1 |  |
| 69. | П/игры на развитие ловкости  | 1 |  |
| 70. | П/игры на развитие ловкости  | 1 |  |
| 71. | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. Инструктаж по т/б.            | 1 |  |
| 72. | П/ игры на развитие скорости Эстафеты.                               | 1 |  |
| 73. | П/ игры на развитие скорости Эстафеты.                               | 1 |  |
| 74. | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. Инструктаж по т/б.            | 1 |  |
| 75. | П/ игры на развитие скорости Эстафеты.                               | 1 |  |
|     | <b>4 четверть ( 24 ч)</b>  |   |  |
| 76. | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки». Инструктаж по т/б. | 1 |  |
| 77. | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»                     | 1 |  |
| 78. | Преодоление препятствий  | 1 |  |
| 79. | Развитие выносливости. Инструктаж по т/б.                            | 1 |  |
| 80. | Переменный бег   | 1 |  |
| 81. | Переменный бег   | 1 |  |
| 82. | Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.                             | 1 |  |
| 83. | Кроссовая подготовка   | 1 |  |
| 84. | Гладкий бег П/игра «Смена сторон»                                    | 1 |  |
| 85. | Развитие скоростной выносливости. Инструктаж по т/б.                 | 1 |  |
| 86. | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон                    | 1 |  |
| 87. | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон                    | 1 |  |
| 88. | Высокий старт. Финальное усилие. Инструктаж по т/б.                  | 1 |  |
| 89. | Высокий старт. Финальное усилие.                                     | 1 |  |
| 90. | Развитие координационных способностей.                               | 1 |  |
| 91. | Развитие координационных способностей. Инструктаж по т/б.            | 1 |  |
| 92. | Развитие скоростно-силовых способностей                              | 1 |  |

|            |  |          |  |
|------------|--|----------|--|
| <b>93.</b> | Метание мяча в цель.   | <b>1</b> |  |
| <b>94.</b> | Метание мяча в цель. Инструктаж по т/б.                                    | <b>1</b> |  |
| <b>95.</b> | Метание мяча на дальность.   | <b>1</b> |  |
| <b>96.</b> | Развитие силовых способностей и прыгучести                                 | <b>1</b> |  |
| <b>97.</b> | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки». Инструктаж по т/б. | <b>1</b> |  |
| <b>98.</b> | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»                     | <b>1</b> |  |
| <b>99.</b> | Повторение пройденного.<br>Основы знаний.                                  | <b>1</b> |  |

**ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ВО 2 КЛАССЕ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Количество часов</b> | <b>Дата проведения</b> |
|--------------|---|-------------------------|------------------------|
|              | <b>1 четверть ( 27 ч)</b>                                       |                         |                        |
| 1            | Ходьба и бег. Инструктаж по т/б.                                | 1                       |                        |
| 2            | Ходьба и бег  | 1                       |                        |
| 3            | Ходьба и бег  | 1                       |                        |
| 4            | Прыжки. Инструктаж по т/б.                                      | 1                       |                        |
| 5            | Прыжки  | 1                       |                        |
| 6            | Прыжки  | 1                       |                        |
| 7            | Подвижные игры с бегом, прыжками. Инструктаж по т/б.            | 1                       |                        |
| 8            | Подвижные игры с бегом, прыжками                                | 1                       |                        |
| 9            | Подвижные игры с бегом, прыжками                                | 1                       |                        |
| 10           | Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж по т/б. | 1                       |                        |
| 11           | Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием                     | 1                       |                        |
| 12           | Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием                     | 1                       |                        |
| 13           | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.             | 1                       |                        |
| 14           | Акробатика. Строевые упражнения                                 | 1                       |                        |
| 15           | Акробатика. Строевые упражнения                                 | 1                       |                        |
| 16           | Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.                   | 1                       |                        |
| 17           | Висы. Строевые упражнения                                       | 1                       |                        |
| 18           | Опорный прыжок Лазание  | 1                       |                        |
| 19           | Ловля и передача мяча. Инструктаж по т/б.                       | 1                       |                        |
| 20           | Ловля и передача мяча   | 1                       |                        |
| 21           | Ловля и передача мяча   | 1                       |                        |
| 22           | Ловля и передача мяча. Инструктаж по т/б.                       | 1                       |                        |
| 23           | Ловля и передача мяча   | 1                       |                        |
| 24           | Ловля и передача мяча   | 1                       |                        |
| 25           | Подвижные игры с мячом, скакалкой. Инструктаж по т/б.           | 1                       |                        |
| 26           | Подвижные игры с мячом, скакалкой                               | 1                       |                        |



|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 27 | Подвижные игры с мячом, скакалкой                        | 1 |  |
|    | <b>2 четверть (21 ч)</b>                                 |   |  |
| 28 | Подвижные игры, эстафеты. Инструктаж по т/б.             | 1 |  |
| 29 | Подвижные игры, эстафеты                                 | 1 |  |
| 30 | Подвижные игры, эстафеты                                 | 1 |  |
| 31 | Прыжки.  | 1 |  |
| 32 | Метание. Инструктаж по т/б.                              | 1 |  |
| 33 | Метание.   | 1 |  |
| 34 | Акробатика. Строевые упражнения                          | 1 |  |
| 35 | Висы. Инструктаж по т/б.                                 | 1 |  |
| 36 | Висы.  | 1 |  |
| 37 | Висы.  | 1 |  |
| 38 | Опорный прыжок. Лазание. Инструктаж по т/б.              | 1 |  |
| 39 | Опорный прыжок. Лазание                                  | 1 |  |
| 40 | Ведение мяча на месте. Инструктаж по т/б.                | 1 |  |
| 41 | Ведение мяча на месте                                    | 1 |  |
| 42 | Ведение мяча на месте                                    | 1 |  |
| 43 | Ведение мяча на месте. Инструктаж по т/б.                | 1 |  |
| 44 | Ведение мяча на месте                                    | 1 |  |
| 45 | Ведение мяча на месте                                    | 1 |  |
| 46 | Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.                 | 1 |  |
| 47 | Кроссовая подготовка                                     | 1 |  |
| 48 | Кроссовая подготовка                                     | 1 |  |
|    | <b>3 четверть ( 30 ч)</b>                                |   |  |
| 49 | Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.                 | 1 |  |
| 50 | Кроссовая подготовка                                     | 1 |  |
| 51 | Кроссовая подготовка                                     | 1 |  |
| 52 | Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.                 | 1 |  |
| 53 | Кроссовая подготовка                                     | 1 |  |
| 54 | Кроссовая подготовка                                     | 1 |  |
| 55 | Ведение мяча внутренней частью стопы. Инструктаж по т/б. | 1 |  |
| 56 | Ведение мяча внутренней частью стопы                     | 1 |  |
| 57 | Ведение мяча внутренней частью стопы                     | 1 |  |
| 58 | Ведение мяча внутренней частью стопы. Инструктаж по т/б. | 1 |  |
| 59 | Ведение мяча внутренней частью стопы                     | 1 |  |
| 60 | Ведение мяча внутренней частью стопы                     | 1 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 61 | Ведение мяча внутренней частью стопы. Инструктаж по т/б.       | 1 |  |
| 62 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу                      | 1 |  |
| 63 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Инструктаж по т/б.  | 1 |  |
| 64 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Инструктаж по т/б.  | 1 |  |
| 65 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу                      | 1 |  |
| 66 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Инструктаж по т/б.  | 1 |  |
| 67 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу                      | 1 |  |
| 68 | Ведение мяча в баскетболе. Инструктаж по т/б.                  | 1 |  |
| 69 | Ведение мяча в баскетболе                                      | 1 |  |
| 70 | Ведение мяча в баскетболе                                      | 1 |  |
| 71 | Ведение мяча в баскетболе в движении. Инструктаж по т/б.       | 1 |  |
| 72 | Ведение мяча в баскетболе в движении                           | 1 |  |
| 73 | Ведение мяча в баскетболе в движении                           | 1 |  |
| 74 | Бросок в кольцо в баскетболе. Инструктаж по т/б.               | 1 |  |
| 75 | Бросок в кольцо в баскетболе                                   | 1 |  |
| 76 | Бросок в кольцо в баскетболе                                   | 1 |  |
| 77 | Подвижные игры с мячом, скакалкой. Инструктаж по т/б.          | 1 |  |
| 78 | Подвижные игры с мячом, скакалкой                              | 1 |  |
|    | <b>4 четверть ( 24 ч)</b>                                      |   |  |
| 79 | Подвижные игры с мячом, скакалкой                              | 1 |  |
| 80 | Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Инструктаж по т/б. | 1 |  |
| 81 | Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками                     | 1 |  |
| 82 | Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками                     | 1 |  |
| 83 | Ведение мяча. Инструктаж по т/б.                               | 1 |  |
| 84 | Ведение мяча.  | 1 |  |
| 85 | Ведение мяча.  | 1 |  |
| 86 | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.            | 1 |  |
| 87 | Строевые упражнения Висы                                       | 1 |  |
| 88 | Строевые упражнения Висы                                       | 1 |  |
| 89 | Опорный прыжок. Лазание. Инструктаж по т/б.                    | 1 |  |
| 90 | Опорный прыжок. Лазание  | 1 |  |
| 91 | Опорный прыжок. Лазание  | 1 |  |
| 92 | Ходьба и бег. Инструктаж по т/б.                               | 1 |  |
| 93 | Ходьба и бег   | 1 |  |
| 94 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по т/б.              | 1 |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности                                  | 1 |  |

|     |                                |   |  |
|-----|--------------------------------|---|--|
| 96  | Бег по пересеченной местности  | 1 |  |
| 97  | Прыжки. Инструктаж по т/б.     | 1 |  |
| 98  | Прыжки.                        | 1 |  |
| 99  | Прыжки.                        | 1 |  |
| 100 | Метание. Инструктаж по т/б.    | 1 |  |
| 101 | Метание                        | 1 |  |
| 102 | Итоговый урок. Веселые старты. | 1 |  |

**ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В 3 КЛАССЕ**

| № урока                   | Тема урока   | Количество часов | Дата |
|---------------------------|--|------------------|------|
| <b>1 четверть (27 ч)</b>  |  |                  |      |
| 1.                        | Инструктаж Т Б. Легкая атлетика. Ходьба и бег.                       | 1                |      |
| 2.                        | Ходьба и бег.  | 1                |      |
| 3.                        | Ходьба и бег.  | 1                |      |
| 4.                        | Ходьба и бег. Бег 30 м.  | 1                |      |
| 5.                        | Ходьба и бег. бег 60 м.  | 1                |      |
| 6.                        | Инструктаж Т Б. Прыжки.  | 1                |      |
| 7.                        | Прыжки.  | 1                |      |
| 8.                        | Прыжки.  | 1                |      |
| 9.                        | Инструктаж Т Б. Метание мяча.  | 1                |      |
| 10.                       | Метание мяча.  | 1                |      |
| 11.                       | Метание мяча.  | 1                |      |
| 12.                       | Инструктаж Т Б. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1                |      |
| 13.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 14.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 15.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 16.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 17.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 18.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 19.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 20.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 21.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 22.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 23.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 24.                       | Бег по пересеченной местности.                                       | 1                |      |
| 25.                       | Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.(зачет)                    | 1                |      |
| 26.                       | Инструктаж Т Б. Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.         | 1                |      |
| 27.                       | Акробатика. Строевые упражнения.                                     | 1                |      |
| <b>2 четверть ( 21 ч)</b> |  |                  |      |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 28. | Гимнастика. Акробатика Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.    | 1 |  |
| 29. | Акробатика Строевые упражнения                                   | 1 |  |
| 30. | Акробатика Строевые упражнения                                   | 1 |  |
| 31. | Оценка техники выполнения комбинации                             | 1 |  |
| 32. | Инструктаж Т Б. Висы. Строевые упражнения                        | 1 |  |
| 33. | Висы. Строевые упражнения  | 1 |  |
| 34. | Висы. Строевые упражнения  | 1 |  |
| 35. | Висы. Строевые упражнения  | 1 |  |
| 36. | Висы. Строевые упражнения  | 1 |  |
| 37. | (зачет)Подтягивания: м.: 5–3–1 д.:16–11–6                        | 1 |  |
| 38. | Инструктаж Т Б. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |  |
| 39. | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии                 | 1 |  |
| 40. | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии                 | 1 |  |
| 41. | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии                 | 1 |  |
| 42. | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии                 | 1 |  |
| 43. | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии(зачет)          | 1 |  |
| 44. | Инструктаж Т Б. Подвижные игры.                                  | 1 |  |
| 45. | Подвижные игры   | 1 |  |
| 46. | Подвижные игры   | 1 |  |
| 47. | Подвижные игры   | 1 |  |
| 48. | Подвижные игры   | 1 |  |
|     | <b>3 четверть ( 30 ч)</b>  |   |  |
| 49. | Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.                                | 1 |  |
| 50. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 51. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 52. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 53. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 54. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 55. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 56. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 57. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 58. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 59. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 60. | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1 |  |
| 61. | Инструктаж Т Б. Подвижные игры на основе баскетбола              | 1 |  |
| 62. | Подвижные игры на основе баскетбола                              | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 63. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 64. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 65. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 66. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 67. | Подвижные игры на основе баскетбола.                                    | 1 |  |
| 68. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 69. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 70. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 71. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 72. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 73. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 74. | Подвижные игры на основе баскетбола.                                    | 1 |  |
| 75. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 76. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 77. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 78. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
|     | <b>4 четверть ( 24 ч)</b>   |   |  |
| 79. | Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.                  | 1 |  |
| 80. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 81. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 82. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 83. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 84. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 85. | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | 1 |  |
| 86. | Инструктаж Т Б. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.    | 1 |  |
| 87. | Бег по пересеченной местности   | 1 |  |
| 88. | Бег по пересеченной местности   | 1 |  |
| 89. | Бег по пересеченной местности   | 1 |  |
| 90. | Бег по пересеченной местности   | 1 |  |
| 91. | Бег по пересеченной местности   | 1 |  |
| 92. | Инструктаж Т Б. Бег 1000 м. без учета времени, выполнить без остановки. | 1 |  |
| 93. | Легкая атлетика. Ходьба и бег.  | 1 |  |
| 94. | Инструктаж Т Б. Ходьба и бег  | 1 |  |
| 95. | Ходьба и бег  | 1 |  |
| 96. | Бег на результат (30, 60 м).  | 1 |  |
| 97. | Прыжки  | 1 |  |

|      |                              |   |  |
|------|------------------------------|---|--|
| 98.  | Прыжки                       | 1 |  |
| 99.  | Прыжки                       | 1 |  |
| 100. | Инструктаж Т.Б. Метание мяча | 1 |  |
| 101. | Метание мяча                 | 1 |  |
| 102. | Метание мяча                 | 1 |  |

**ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В 4 КЛАССЕ**

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество<br>часов | Дата |
|----------|---|---------------------|------|
|          | <b>1 четверть ( 27 ч)</b>   |                     |      |
| 1.       | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.   | 1                   |      |
| 2.       | Высокий старт.  | 1                   |      |
| 3.       | Высокий старт. Бег 30 метров – тест.  | 1                   |      |
| 4.       | Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б.  | 1                   |      |
| 5.       | Старты из различных исходных положений.   | 1                   |      |
| 6.       | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.  | 1                   |      |
| 7.       | Эстафеты. Бег 60 метров. Инструктаж по Т.Б.   | 1                   |      |
| 8.       | Эстафеты. Бег 60 метров – учет.   | 1                   |      |
| 9.       | Прыжок в длину с места.   | 1                   |      |
| 10.      | Прыжок в длину с места – тест. Инструктаж по Т.Б.   | 1                   |      |
| 11.      | Прыжок в длину с разбега.   | 1                   |      |
| 12.      | Прыжок в длину с разбега.   | 1                   |      |
| 13.      | Прыжок в длину с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б.   | 1                   |      |
| 14.      | Метание мяча в горизонтальную цель.   | 1                   |      |
| 15.      | Метание мяча в вертикальную цель.   | 1                   |      |
| 16.      | Метание мяча с места на дальность. Инструктаж по Т.Б.   | 1                   |      |
| 17.      | Метание мяча с разбега.   | 1                   |      |
| 18.      | Метание мяча с разбега.   | 1                   |      |
| 19.      | Метание мяча с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б.   | 1                   |      |
| 20.      | Бег в чередовании с ходьбой.  | 1                   |      |
| 21.      | Преодоление препятствий.  | 1                   |      |
| 22.      | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. Инструктаж по Т.Б. | 1                   |      |
| 23.      | Переменный бег.   | 1                   |      |
| 24.      | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.   | 1                   |      |
| 25.      | Переменный бег. Инструктаж по Т.Б.  | 1                   |      |
| 26.      | Кросс 2000 метров – учет.   | 1                   |      |
| 27.      | Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.   | 1                   |      |



| <b>2 четверть ( 21 ч )</b> |   |   |
|----------------------------|---|---|
| 28.                        | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.   | 1 |
| 29.                        | Акробатика – учет.Строевые упражнения.  | 1 |
| 30.                        | Акробатика. Строевые упражнения.  | 1 |
| 31.                        | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.   | 1 |
| 32.                        | Акробатика – учет.Строевые упражнения.  | 1 |
| 33.                        | Акробатика. Строевые упражнения.  | 1 |
| 34.                        | Акробатика – учет.Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.                                       | 1 |
| 35.                        | Равновесие. Висы. Строевые упражнения.  | 1 |
| 36.                        | Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.                     | 1 |
| 37.                        | Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.                | 1 |
| 38.                        | Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.                            | 1 |
| 39.                        | Упражнение в равновесии на бревне – учет.   | 1 |
| 40.                        | Лазание и перелезание. Инструктаж по Т.Б.   | 1 |
| 41.                        | Лазание и перелезание.  | 1 |
| 42.                        | Лазание по канату.  | 1 |
| 43.                        | Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. Инструктаж по Т.Б.                        | 1 |
| 44.                        | Лазание по канату.  | 1 |
| 45.                        | Лазание по канату – учет.   | 1 |
| 46.                        | Опорные прыжки на горку гимнастических матов. Инструктаж по Т.Б.                                | 1 |
| 47.                        | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.  | 1 |
| 48.                        | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.                     | 1 |
| <b>3 четверть ( 30 ч )</b> |   |   |
| 49.                        | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |
| 50.                        | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.              | 1 |
| 51.                        | Стойки, передвижения, повороты.   | 1 |
| 52.                        | Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест. Инструктаж по Т.Б.      | 1 |
| 53.                        | Ловля и передача мяча на месте.   | 1 |
| 54.                        | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.                         | 1 |
| 55.                        | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет. Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 56.                        | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.   | 1 |
| 57.                        | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.   | 1 |
| 58.                        | Ведение мяча в движении. Инструктаж по Т.Б.   | 1 |
| 59.                        | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет  | 1 |
| 60.                        | Бросок мяча на места.   | 1 |
| 61.                        | Бросок мяча с шагом. Инструктаж по Т.Б.   | 1 |

|                           |   |   |  |
|---------------------------|---|---|--|
| 62.                       | Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.                            | 1 |  |
| 63.                       | Бросок мяча в кольцо.   | 1 |  |
| 64.                       | Бросок мяча в кольцо. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 65.                       | Бросок мяча в кольцо – учет.  | 1 |  |
| 66.                       | Подвижные игры с элементами баскетбола.   | 1 |  |
| 67.                       | Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 68.                       | Эстафеты с элементами баскетбола.   | 1 |  |
| 69.                       | Подвижные игры.   | 1 |  |
| 70.                       | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 71.                       | Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.  | 1 |  |
| 72.                       | Подвижные игры.   | 1 |  |
| 73.                       | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 74.                       | Подвижные игры.   | 1 |  |
| 75.                       | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.  | 1 |  |
| 76.                       | Стойки игрока и перемещения. Инструктаж по Т.Б.   | 1 |  |
| 77.                       | Передача мяча сверху двумя руками   | 1 |  |
| 78.                       | Передача мяча сверху двумя руками   | 1 |  |
| <b>4 четверть ( 24 ч)</b> |   |   |  |
| 79.                       | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет. Инструктаж по Т.Б.                   | 1 |  |
| 80.                       | Прыжок в высоту с прямого разбега. Инструктаж по Т.Б.   | 1 |  |
| 81.                       | Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 1 |  |
| 82.                       | Прыжок в высоту с разбега.  | 1 |  |
| 83.                       | Прыжок в высоту с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 84.                       | Бег в чередовании с ходьбой.  | 1 |  |
| 85.                       | Преодоление препятствий.  | 1 |  |
| 86.                       | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |
| 87.                       | Переменный бег  | 1 |  |
| 88.                       | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.   | 1 |  |
| 89.                       | Переменный бег. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 90.                       | Кросс 2000 метров – учет.   | 1 |  |
| 91.                       | Высокий старт. Бег 30 метров – тест.  | 1 |  |
| 92.                       | Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 93.                       | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.  | 1 |  |
| 94.                       | Эстафеты. Бег 60 метров – учет.   | 1 |  |
| 95.                       | Метание мяча в вертикальную цель. Инструктаж по Т.Б.  | 1 |  |
| 96.                       | Метание мяча с места на дальность.  | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 97. | Метание мяча с разбега.                           | 1 |  |
| 98. | Метание мяча с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |
| 99. | Прыжок в длину с места – тест.                    | 1 |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега.                         | 1 |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. Инструктаж по Т.Б.      | 1 |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега – учет.                  | 1 |  |