НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ — ДЕТСКИЙ САД № 25 «БЕРЕЗКА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОЧУ «Начальная школа -
детский сад № 25 «Березка»
_____ С. П. Болотников
27.08.2021г.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
1-4 классы

Составила:
Логинова Ирина Николаевна

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре НОЧУ «Начальная школа — детский сад № 25 «Березка» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2017г.

Программа направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных ***задач***:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.Общая характеристика учебного предмета, курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

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

2. Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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;
• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю в каждом классе.
Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Общее количество часов составляет 396 часов в год. На основании изменений учебных периодов (обучение по триместрам) рабочие программы предмета корректируются в соответствии с новым графиком учебных недель.

4. Планируемые результаты изучения предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,
гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:
– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:
– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять организующие строевые команды и приемы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы	
	Мальчики	Девочки

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10.2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9.9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.102003г. № 13-51-263/123).

При проведении занятий используются методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 от 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных *к специальной медицинской группе «А»,* рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *специальной медицинской группы «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

5. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
На материале спортивных игр:
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Лыжная подготовка: Освоение техники передвижения на лыжах. Освоение попеременного двухшажного, и одновременного бесшажного ходов. Подъем «елочкой», торможение «плугом».Подъем в гору «елочкой», «лесенкой». Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1,2,3 км.

6. Содержание обучения

1 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

3.3.1. Легкая атлетика – 30 часов

а) Ходьба и бег (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.

б) Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) *Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;
б) акробатические упражнения;
в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
д) освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
е) опорный прыжок;
ж) танцевальные упражнения;

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 34 часа

а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;
б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», « Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;
в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч водящему, «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча».

д) подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».

3.3.4. Лыжная подготовка – 17 часов

- Передвижение на лыжах; повороты, спуски, подъёмы, торможение.

2 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока

Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).

- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).

- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3.1 Легкая атлетика – 30 часов

а) Ходьба и бег (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.

б) Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
е) опорный прыжок;
ж) висы и упоры.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 34 часа

а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;
д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

3.3.4. Лыжная подготовка – 17 часов

- Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

3 класс

1.Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;

- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

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

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3.1 Легкая атлетика – 30 часов

- *Разновидности ходьбы и бега*: бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег;
- *Разновидности прыжков:* прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние.
- Кроссовая подготовка: техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования.

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;
б) акробатические упражнения;
в) лазанья и перелезания; по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;
ж) висы и упоры;
з) танцевальные упражнения.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 34 часа

а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико–тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол».

3.3.4. Лыжная подготовка – 17 час

-Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Формирование правильной осанки;

- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

3.3.1. Легкая атлетика – 30 часов

а) разновидности ходьбы и бега: бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег;

б) разновидности прыжков: прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам;

в) метание: метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние.

д) кроссовая подготовка: техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования.

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты;

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;
з) танцевальные упражнения.

3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 34 часа

а) подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам»;
в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков»;
е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».

3.3.4. Лыжная подготовка – 17 часов

- Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	Содержание учебного раздела	
			Теоретические основы	Формы организации занятий (Практические и лабораторные работы, творческие и проектные работы, экскурсии и др.)
1.	Основы знаний	В процессе урока	История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека. Оценка эффективности занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Теоретическая

2.	Легкая атлетика	1– 4 классы – **30 часов**	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Описание техники ходьбы, беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выявление и устранение ошибок. Усваивают правила соревнований. Описание комбинации из разученных упражнений.	Практическая
3.	Подвижные и спортивные игры	1– 4 классы - **34 часа**	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Изучают основные правила игры. Описание техники игровых действий и приемов, комбинаций. Выявление и устранение ошибок. Осуществляют Правила оказания помощи при травмах.	Практическая
4.	Гимнастика с основами акробатики.	1–4 классы - **18 часов**	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Виды гимнастики. Освоение команд строевых упражнений. Описание техники ОРУ, с предметами и без. Описание акробатических упражнений и комбинации. Выявление и устранение ошибок. Правила оказания помощи выполнении при выполнении упражнения. Описание техники лазанья и перелезания, упражнений в опорных прыжках, на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, анализируют технику выполнения.	Практическая
5.	Лыжная подготовка	2– 4 классы – **17 часов**	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Основные правила соревнований. Описание техники передвижения на лыжах. Выявление и устранение ошибок. Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Практическая.
6.	Развитие двигательных способностей	В процессе урока	Основные двигательные способности.	Практическая

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы по годам обучения

п/п	Тематичес-кие разделы/ кол-во часов	Контролируемые элементы содержания (КЭС)	Планируемые образовательные результаты			Контроль и оценка
			Личностные	Метапредметные	Предметные	

			результаты	результаты	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
1	**Основы знаний** **в процессе урока**	История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека. Оценка эффективности занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий ф.к. и спортом	формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	Рассматривать ФК. Как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития характеризовать основные понятия и формы ее организации в современном обществе. Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.	1.1 1.2. 1.3 1.4 1.5 1.2 1.5 2.1 2.2 2.3 3.3 3.4 3.5 3.6
2.	**Легкая**	Беговые упражнения.	Владение	Владение	Выполнять	Вести дневник по физической деятельности,	

	атлетика **1-4 классы-** **30 часов**	Прыжковые упражнения. Метания малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка**.**	навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.	легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту). Выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выполнять упражнения по образцу.	включать в него оформление планов, проведение самостоятельных занятий, физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Применять беговые упражнения для развития физических упражнений.	
3	**Гимнас-тика** **1-4 классы-18 часов**	Освоение строевых упражнений. Освоение ОРУ с предметами и без предметов. Освоение висов	Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. Способность отбирать	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных	Выполнять строевые приемы. Описывать и составлять ОРУ из числа разученных упражнений. Описывать технику	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). Выполнять акробатические	2.1 2.2 2.3 3.1 3.4 3.5 3.6

		и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений.	физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	умений в соответствии с их целесообраз-ностью и эстетической привлекательнос тью.	и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей.	комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	
4	**Подвижные и спортив-ные игры** **1-4 классы-34 часа**	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	Способность проявлять дисциплинирова нность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательно й деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистиче ских способов общения и взаимодействия.	Освоить технику изученных игровых приемов и действий, освоить их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать	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. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	1.1 1.2 2.1 3.4 3.8

		Перехват мяча. Используют действия подвижных игр для координационн ых способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Использовать игру как средство активного отдыха. Использовать подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях.		
5	**Лыжная подготовка** **1-4 классы-17 часов**	Освоение техники передвижения на лыжах. Освоение попеременного двухшажного, и одновременного бесшажного ходов.	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих	Выполнять спуски и торможения на лыжах пологого склона одни из разученных способов. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и	Использовать занятия лыжной подготовки, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.	

		Подъем «елочкой», торможение «плугом». Подъем в гору «елочкой», «лесенкой». Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2,3 км.	справедливости и свободе.	результативность выполнения заданий.	подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;		
	Общее количество часов по 1-4 классам - 99 часов в год						

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы пофизкультуре 1-4 классы

Кодификатор
планируемых результатов освоения основной образовательной программыначального общего образования для полугодовой контрольной работы по физической культуре

Кодификатор включает планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». Он разработан на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.).

Физическая культура

- **В процессе обучения ученик научится:**

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»				

1.1	характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья	характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья	характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья	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
1.2	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	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	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	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
1.3	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»
1.4	раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие	раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие	раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие	раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие
1.5	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой)	характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой
2. Раздел «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»				

2.1	организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации). соблюдать правила взаимодействия с игроками	организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации). 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.	организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. 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	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.
2.2	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней за рядки и физкультминуток в соответствии с изученными правила ми отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней за рядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
2.3	измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой	измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость)	измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой	измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой
3. Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»				
3.1	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости, силы и выносливости);	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости)	выполнять упражнения по коррекции и профилактике выполнять упражнения по коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации,	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости)

			гибкости)	
3.2	выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки)	выполнять акробатические упражнения (кувырки,стойки, перекаты)	выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)
3.3	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса)	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса)	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса)	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разноговеса)
3.4	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физическихкачеств
3.5	выполнять организующие строевые команды и приемы;	выполнять организующие строевые команды и приемы;	выполнять организующие строевые команды и приемы	выполнять организующие строевые команды и приемы
3.6	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональнойнаправленности	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игрразной функциональной направленности
3.7		выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно)	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно)	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно)
3.8			оценивать величину нагрузки (большая, средняя ,малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)	оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) почастоте пульса (с помощью специальной таблицы)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 КЛАСС (97 часов)

2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	1	02.09.2021	
2.	Строевые команды. Построения. Разминка. Техника челночного бега. Подвижная игра "Совушка"	1	06.09.2021	
3.	Понятия: "дистанция", "интервал". ОФП. Подвижная игра "Удочка"	1	07.09.2021	
4.	Челночный бег 3х10м	1	09.09.2021	
5.	Бег на 30м с высокого старта	1	13.09.2021	
6.	Метание в вертикальную цель	1	14.09.2021	
7.	Олимпийские игры (рассказ). Метание в вертикальную цель.	1	16.09.2021	
8.	Что такое физическая культура? Метание в вертикальную цель. П/и "Колдунчики"	1	20.09.2021	
9.	Темп и ритм. Разминка в кругу. П/и "Салки"	1	21.09.2021	
10.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1	23.09.2021	
11.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1	27.09.2021	

12.	Тест: наклон вперед из положения стоя. П/и по выбору	1	28.09.2021	
13.	Подъем туловища из положения лежа за 30сек. П/и "Замри"	1	30.09.2021	
14.	Тест: подъем туловища из положения лежа за 1мин. П/и "Собачки в тройках"	1	11.10.2021	
15.	Тест: подъем туловища из положения лежа за 1мин. П/и "Собачки в тройках"	1	12.10.2021	
16.	Тест: прыжок в длину с места. П/и "Замри"	1	14.10.2021	
17.	Тест: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа". П/и "Охотники и зайцы"	1	18.10.2021	
18.	Тест: отжимание в упоре лежа. П/и "Охотники и зайцы"	1	19.10.2021	
19.	Вис на время. П/и "Охотники и зайцы"	1	21.10.2021	
20.	Ловля и броски мяча в парах. П/и "Совушка"	1	25.10.2021	
21.	Ловля и броски мяча в парах. П/и "Совушка"	1	26.10.2021	
22.	Индивидуальная работа с мячом. П/и "Вышибалы"	1	08.11.2021	
23.	Школа укрощения мяча. Ведение, броски и ловля мяча. П/и "Ловишки с ленточкой"	1	09.11.2021	
24.	Упражнения с мячами. П/и "Вышибалы"	1	11.11.2021	
25.	Круговая тренировка. П/игра «Вышибалы»	1	15.11.2021	
26.	Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств	1	16.11.2021	
27.	Подвижные игры по выбору учащихся	1	18.11.2021	
28.	Техника выполнения кувырка вперед. Перекаты. П/и "Удочка"	1	22.11.2021	
29.	Перекаты, кувырки. П/и "Удочка"	1	23.11.2021	

30.	Стойка на лопатках, мост. П/и "Успей убрать"	1	25.11.2021	
31.	Стойка на лопатках, мост. П/и "Мяч в туннеле"	1	29.11.2021	
32.	Акробатические упражнения. П/и "Мяч в туннеле"	1	30.11.2021	
33.	Акробатические упражнения. Игровое упражнение	1	01.12.2021	
34.	Лазание по гимнастической стенке. Игровое упражнение	1	02.12.2021	
35.	Перелезание на гимнастической стенке. Кувырок вперед. Игровое упражнение.	1	07.12.2021	
36.	Висы на перекладине. П/и "Удочка"	1	09.12.2021	
37.	Круговая тренировка	1	14.12.2021	
38.	Прыжки со скакалкой. П/и "Салки с ленточкой"	1	15.12.2021	
39.	Прыжки в скакалку. П/и "Салки с ленточкой"	1	16.12.2021	
40.	Круговая тренировка	1	21.12.2021	
41.	Вис углом и вис согнувшись на турнике. П/и"Вышибалы"	1	22.12.2021	
42.	Разновидности висов на перекладине. П/и"Попрыгунчики-воробушки"	1	23.12.2021	
43.	Вращение обруча. П/и "Попрыгунчики-воробушки"	1	28.12.2021	
44.	Висы. Вращение обруча. П/и "Попрыгунчики-воробушки"	1	29.12.2021	
45.	Круговая тренировка	1	30.12.2021	
46.	Инструктаж по технике безопасности на уроке по лыжной подготовки. Ступающий лыжный шаг без палок	1	11.01.2022	
47.	Ступающий шаг без палок, повороты на месте. Скользящий шаг на лыжах	1	12.01.2022	
48.	Зал. ОФП. Упражнения с мячом. П/и "Вышибалы"	1	13.01.2022	

49.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на месте	1	18.01.2022	
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Повороты переступанием	1	19.01.2022	
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием	1	20.01.2022	
52.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступание	1	25.01.2022	
53.	Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступание	1	26.01.2022	
54.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	27.01.2022	
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	01.02.2022	
56.	Скользящий лыжный шаг на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон	1	02.02.2022	
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	03.02.2022	
58.	Зал. ОФП. Упражнения с мячом . П/и "Удочка"	1	08.02.2022	
59.	Зал. ОФП. Переброска мячей в парах. П/и"Удочка"	1	09.02.2022	
60.	Зал. ОФП. Упражнения с мячом. П/и "Вышибалы"	1	10.02.2022	
61.	Лыжная подготовка. Свободное катание.	1	15.02.2022	
62.	Лыжная подготовка. Свободное катание.	1	16.02.2022	
63.	Подвижные игры. Подведение итогов 2-го триместра.	1	17.02.2022	
64.	Игра «День и ночь».	1	01.03.2022	
65.	Игра «За мной». Салки на лыжах»	1	02.03.2022	
66.	Техника безопасности при работе с мячом. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля П/и «Брось – поймай».	1	03.03.2022	
67	Упражнения с мячами в парах. Эстафеты с мячами.	1	09.03. 2022	
68	Прыжки на двух ногах через качающуюся скакалки П/И «Прыгающие воробышки	1	10.03. 2022	

69	Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра «Два мороза», «Пятнашки»	1	15.03.2022	
70	Подбрасывание волейбольного мяча и ловля П/И «Брось – поймай».	1	16.03.2022	
71	Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра «Два мороза», «Пятнашки»	1	17.03.2022	
72	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте Игра. «Попади в мяч»	1	22.03.2022	
73	Передача мяча с собственным подбрасыванием в движении. Игра «Неудобный бросок».	1	23.03.2022	
74	Прыжки на двух ногах через качающуюся скакалки П/И «Прыгающие воробышки».	1	24.03.2022	
75	Перепрыгивание через гимнастическую скамейку.	1	29.03.2022	
76	Техника безопасности при работе с мячом Стойка игрока; перемещение в стойке. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1	30.03.2022	
77	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай- поймай» Развитие координации	1	31.03.2022	
78	Игра «Третий лишний». П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй». Развитие скорости и ловкости.	1	01.04.2022	
79	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой рукой; П/игра: «У кого меньше мячей»	1	12.04.2022	
80	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.04.2022	
81	Бросок мяча в цель. Игра «Передал –садись». «Мяч в корзину».	1	14.04.2022	
82	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача П.И. «Передал –садись».	1	19.04.2022	
83	Развитие качества ловкости. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1	20.04.2022	
84	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21.04.2022	
85	Эстафеты. Развитие координации.	1	26.04.2022	
86	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	27.04.2022	

87	Бег на 20 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка», «Вызов номеров».	1	28.04.2022	
88	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки	1	04.05.2022	
89	Прыжки в длину с разбега. Игра «Кто точнее	1	05.05.2022	
90	Бег. Метание на дальность. Игра «Метко в цель»	1	11.05.2022	
91	Бег. Метание на дальность. «Кто дальше бросит»	1	12.05.2022	
92	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	17.05.2022	
92	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	18.05.2022	
94	Прыжок в высоту. Игра «Зайцы в огороде», «посадка картофеля»	1	19.05.2022	
95	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.» Игра «Зайцы в огороде»	1	24.05.2022	
96	Кроссовая подготовка. Игра «Съедобное не съедобное», «Совушка»	1	25.05.2022	
97	Кроссовая подготовка. Игра «Съедобное не съедобное», «Совушка»	1	26.05.2022	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 КЛАСС (96 часов)

2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	День Знаний. Будем здоровы!	1	01.09.2021	

2.	Вводный. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Подвижные игры.	1	03.09.2021	
3.	Строевые упражнения и команды. Разминка и ОФП. Техника челночного бега. П/и "Вышибалы"	1	07.09.2021	
4.	Техника челночного бега. Упражнения на развитие силы и гибкости. П/и"Удочка"	1	08.09.2021	
5.	Бег на 30м с высокого старта. П/игра по выбору учащихся	1	10.09.2021	
6.	Тест: челночный бег 3х10м	1	14.09.2021	
7.	Тест: бег на 30м с высокого старта	1	15.09.2021	
8.	Метание в вертикальную цель	1	17.09.2021	
9.	Прыжок в длину с места. ОФП. П/и "Вышибалы"	1	21.09.2021	
10.	Прыжок в длину с места. ОФП. П/и "Вышибалы"	1	22.09.2021	
11.	Прыжок в длину с места. ОФП. П/и "Вышибалы"	1	24.09.2021	
12.	ОФП. Прыжок в длину с места. П/и по выбору учащихся	1	28.09.2021	
13.	Метание малого мяча на точность. П/и"Бездомный заяц"	1	29.09.2021	
14.	Тест: наклон вперед из положения стоя. П/и "Бездомный заяц"	1	01.10.2021	
15.	Тест: подъем туловища из положения лежа за 1мин. П/и "Вышибалы"	1	12.10.2021	
16.	Тест: прыжок в длину с места. П/и "Вышибалы"	1	13.10.2021	
17.	Тест: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. П/и "Вышибалы"	1	15.10.2021	
18.	Тест: отжимание в упоре лежа. П/и "Бездомный заяц"	1	19.10.2021	
19.	Подвижные эстафеты.	1	20.10.2021	

20.	Ловля и броски мяча в парах. П/и "Салки с ленточкой"	1	22.10.2021	
21.	Ловля и броски мяча в парах. П/и "Салки с ленточкой"	1	26.10.2021	
22.	Индивидуальная работа с мячом. Ведение мяча. П/и "Вышибалы"	1	27.10.2021	
23.	Пульс и способы измерения. Техника ведения мяча. П/и"Салки с ленточкой"	1	09.11.2021	
24.	Ведение мяча. П/и "Вышибалы"	1	10.11.2021	
25.	Упражнения с мячом. П/и "Вышибалы"	1	12.11.2021	
26.	Круговая тренировка	1	16.11.2021	
27.	Круговая тренировка	1	17.11.2021	
28.	Подвижные игры	1	19.11.2021	
29.	Кувырок вперед. Техника выполнения. П/и "Удочка"	1	23.11.2021	
30.	Разновидности кувырка. П/и "Мяч в туннеле"	1	24.11.2021	
31.	Стойка на лопатках, мост. П/и "Мяч в туннеле"	1	26.11.2021	
32.	Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств	1	30.11.2021	
33.	Повторение акробатических упражнений. Упражнение на внимание	1	01.12.2021	
34.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. П/и "Вышибалы"	1	03.12.2021	
35.	Различные виды перелезаний. П/и "Удочка"	1	07.12.2021	
36.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнения на внимание	1	08.12.2021	
37.	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на внимание	1	10.12.2021	
38.	Прыжки в скакалку. П/и "Горячая линия"	1	14.12.2021	
39.	Прыжки в скакалку в движении. П/и "Горячая линия"	1	15.12.2021	
40.	Круговая тренировка. Упражнения на внимание	1	17.12.2021	

41.	Висы на перекладине. П/и "Ловишки с ленточкой"	1	21.12.2021	
42.	Висы на перекладине. П/и "Ловишки с ленточкой"	1	22.12.2021	
43.	Круговая тренировка.	1	24.12.2021	
44.	Вращение обруча. П/и "Ловишки с ленточкой"	1	28.12.2021	
45.	Варианты вращения обруча. П/и "Ловишки с ленточкой"	1	29.12.2021	
46.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	11.01.2022	
47.	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	12.01.2022	
48.	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	14.01.2022	
49.	Зал. Упражнения с мячом. ОФП. П/и "Вышибалы"	1	18.01.2022	
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием	1	19.01.2022	
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием	1	21.01.2022	
52.	Скользящий шаг на лыжах. Повороты на месте и в движении	1	25.01.2022	
53.	Скользящий шаг на лыжах. Повороты в движении и в движении	1	26.01.2022	
54.	Скользящий шаг на лыжах. Спуск с горки.	1	28.01.2022	
55.	Подъем на склон "елочкой" Правила обгона на лыжах.	1	01.02.2022	
56.	Передвижение на лыжах различными ходами. Спуск со склона в основной стойке.	1	02.02.2022	
57.	Прохождение дистанции 1км.	1	04.02.2022	
58.	Зал. ОФП. Упражнения с мячом. П/и "Удочка"	1	08.02.2022	
59.	Зал. ОФП. Переброска мяча в парах. П/и "Удочка"	1	09.02.2022	
60.	Круговая тренировка.	1	11.02.2022	

61.	Лыжная подготовка. Свободное катание.	1	15.02.2022	
62.	Лыжная подготовка. Свободное катание.	1	16.02.2022	
63.	Подвижные игры. Подведение итогов 2-го триместра.	1	18.02.2022	
64.	Развитие координационных и силовых способностей.	1	01.03.2022	
65.	Подвижные игры. Эстафеты	1	02.03.2022	
66.	Подвижные игры. Эстафеты	1	04.03.2022	
67	Развитие качеств скорости и ловкости	1	09.03.2022	
68	Развитие выносливости. Игры по выбору учащихся	1	11.03.2022	
69	Повторение изученного, Игры на лыжах	1	15.03.2022	
70	Беседа «Значение занятий физической культурой на свежем воздухе»	1	16.03.2022	
71	Подвижные игры. Эстафеты	1	18.03.2022	
72	Подвижные игры. Эстафеты	1	22.03.2022	
73	Развитие качеств скорости и ловкости.	1	23.03.2022	
74	Бег с изменением направления	1	25.03.2022	
75	Совершенствование прыжков	1	29.03.2022	
76	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ	1	30.03.2022	
77	Развитие скоростно-силовых способностей	1	01.04.2022	
78	Развитие скоростно-силовых способностей	1	12.04.2022	
79	Комплекс упражнений с большим мячом	1	13.04.2022	
80	Техника передачи мяча. Броски в цель	1	15.04.2022	
81	Техника ловли и передача мяча на месте. Броски в цель	1	19.04.2022	

82	Ведение на месте правой и левой рукой в движении	1	20.04.2022	
83	Развитие координационных способностей	1	22.04.2022	
84	Техника передачи мяча в движении. Броски в цель	1	26.04.2022	
85	Совершенствование владения мячом	1	29.04.2022	
86	Броски в цель(мишень, кольцо)	1	04.05.2022	
87	Развитие и координационных способностей.	1	06.05.2022	
88	Эстафеты с изученными элементами игры	1	10.05.2022	
89	Техника безопасности на уроке. Быстрый бег и медленный бег	1	11.05.2022	
90	Прыжки в высоту, быстрый бег и медленный бег	1	13.05.2022	
91	Прыжки в высоту, быстрый бег и медленный бег	1	17.05.2022	
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1	18.05.2022	
92	Совершенствование скоростных способностей, бег 30м	1	20.05.2022	
94	Прыжки с отталкиванием одной ногой в длину с приземлением на обе ноги.	1	24.05.2022	
95	Прыжки в длину с приземлением на обе ноги	1	25.05.2022	
96	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	27.05.2022	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (94 ЧАСА)

2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	День Знаний. Будем здоровы!	1	01.09.2021	
2.	Вводный. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Подвижные игры.	1	03.09.2021	
3.	Строевые упражнения и команды. Разминка на гибкость. Техника челночного бега. П/игра"Вышибалы"	1	06.09.2021	
4.	Строевые упражнения. Разминка и ОФП. Челночный бег. П/и "Удочка"	1	08.09.2021	
5.	Бег на 30м с высокого старта. П/и "Удочка"	1	10.09.2021	
6.	Тест: челночный бег 3х10м	1	13.09.2021	
7.	Тест: бег на 30м с высокого старта	1	15.09.2021	
8.	Метание в вертикальную цель	1	17.09.2021	
9.	Метание в вертикальную цель. П/и "Вышибалы"	1	20.09.2021	
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты с мячом	1	22.09.2021	
11.	Метание на точность. Эстафеты с бегом	1	24.09.2021	
12.	Метание на точность. Эстафеты с бегом	1	27.09.2021	

13.	Прыжок в длину с места. П/и "Пионербол"	1	29.09.2021	
14.	Тест; наклон вперед из положения стоя. П/и по выбору учащихся	1	01.10.2021	
15.	ОФП. П/и "Вышибалы"	1	11.10.2021	
16.	Тест: подъем туловища из положения лежа за 1мин. П/и "Вышибалы"	1	13.10.2021	
17.	Тест: прыжок в длину с места. П/и "Салки с ленточкой"	1	15.10.2021	
18.	Тест: подтягивание на низкой перекладине из положения «вис лежа согнувшись». П/и "Вышибалы"	1	18.10.2021	
19.	Тест: отжимание от пола в упоре лежа. П/и "Салки с ленточкой"	1	20.10.2021	
20.	"Пионербол". Правила игры.	1	22.10.2021	
21.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Пионербол"	1	25.10.2021	
22.	Индивидуальная работа с мячом. П/и "Пионербол"	1	27.10.2021	
23.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Вышибалы"	1	08.11.2021	
24.	Упражнения с мячом в парах. П/и "Вышибалы"	1	10.11.2021	
25.	Закаливание. Упражнения с мячом. П/и "Салки с ленточкой"	1	12.11.2021	

26.	Круговая тренировка	1	15.11.2021	
27.	Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств	1	17.11.2021	
28.	Подвижные игры по выбору учащихся	1	19.11.2021	
29.	Кувырок вперед. Техника выполнения. П/и "Удочка"	1	22.11.2021	
30.	Варианты выполнения кувырка вперед. П/и "Мяч в туннеле"	1	24.11.2021	
31.	Кувырок назад и вперед. П/и "Удочка"	1	26.11.2021	
32.	Кувырки. П/и "Мяч в туннеле"	1	29.11.2021	
33.	Круговая тренировка	1	02.12.2021	
34.	Акробатические упражнения. П/и "Вышибалы"	1	03.12.2021	
35.	Акробатические упражнения. П/и "Удочка"	1	06.12.2021	
36.	Круговая тренировка. ОФП.	1	09.12.2021	
37.	Круговая тренировка. ОФП.	1	10.12.2021	
38.	Прыжки в скакалку. П/и "Пионербол"	1	13.12.2021	

39.	Прыжки со скакалкой. П/и "Пионербол"	1	16.12.2021	
40.	Круговая тренировка	1	17.12.2021	
41.	Прыжки в скакалку в тройках. П/и "Горячая линия"	1	20.12.2021	
42.	Круговая тренировка. П/и "Будь осторожен"	1	23.12.2021	
43.	Разновидности висов на перекладине. П/и "Вышибалы"	1	24.12.2021	
44.	Круговая тренировка.	1	27.12.2021	
45.	Круговая тренировка.	1	30.12.2021	
46.	Подвижные игры.	1	10.01.2022	
47.	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	13.01.2022	
48.	Круговая тренировка.	1	14.01.2022	
49.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах. Повороты переступанием.	1	17.01.2022	
50.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	20.01.2022	
51.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	21.01.2022	

52.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	24.01.2022	
53.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	27.01.2022	
54.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Спуск с горки.	1	28.01.2022	
55.	Спуск со склона в низкой стойке Передвижение на лыжах различными ходами.	1	31.01.2022	
56.	Прохождение дистанции 1 км.	1	03.02.2022	
57.	Прохождение дистанции 1 км. Спуск со склона в низкой стойке.	1	04.02.2022	
58.	Прохождение дистанции 1км. Свободное катание.	1	07.02.2022	
59.	Зал. ОФП. Упражнения с мячом. П/и "Пионербол"	1	10.02.2022	
60.	Зал. Круговая тренировка.	1	11.02.2022	
61.	Круговая тренировка.	1	14.02.2022	
62.	Лыжная подготовка. Свободное катание.	1	17.02.2022	
63.	Подвижные игры. Подведение итогов 2-го триместра.	1	18.02.2022	
64.	Передвижение по пересеченной местности. Подъём «лесенкой»	1	28.02.2022	

65.	Подъём «лесенкой»	1	03.03.2022	
66.	Передвижения попеременно - двушажным ходом.	1	04.03.2022	
67	ОФП. Развитие ловкости и координационных способностей.	1	14.03.2022	
68	ОФП. Развитие ловкости и координационных способностей.	1	17.03.2022	
69	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Знакомство с русскими народными играми	1	18.03.2022	
70	Игра «Пионербол». Эстафеты с мячом.	1	21.03.2022	
71	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	1	24.03.2022	
72	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	25.03.2022	
73	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1	28.03.2022	
74	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…»	1	31.03.2022	
75	Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты	1	01.04.2022	
76	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	1	11.04.2022	
77	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	1	14.04.2022	
78	Игры: «По местам», «Перестрелка».	1	15.04.2022	
79	Техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ с большим мячом	1	18.04.2022	
80	Ловля и передача мяча на месте, в движении	1	21.04.2022	
81	Передача мяча над собой на месте, в движении	1	22.04.2022	
82	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах	1	25.04.2022	
83	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках	1	28.04.2022	
84	Игра «Пионербол»	1	29.04.2022	

85	Техника передачи мяча в движении. Броски в цель	1	05.05.2022	
86	Техника ловли и передачи мяча. Эстафеты	1	06.05.2022	
87	Броски в цель (кольцо, щит ,мишень). Эстафеты.	1	12.05.2022	
88	Развитие и координационных способностей в играх и эстафетах	1	13.05.2022	
89	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Быстрый бег.	1	16.05.2022	
90	Различные виды прыжка. ОРУ на гибкость	1	19.05.2022	
91	Прыжки в высоту, быстрый и медленный бег	1	20.05.2022	
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 30 м. -учёт	1	23.05.2022	
92	Совершенствование скоростных способностей, бег 60м	1	26.05.2022	
94	Медленный бег до 4 мин., выносливость. Подъём туловища за 30 сек	1	27.05.2022	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (96 ЧАСОВ)

2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	День Знаний. Будем здоровы!	1	01.09.2021	
2.	Вводный. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	1	03.09.2021	

3.	Строевые упражнения. Разминка. ОФП. Техника челночного бега. П/и "Вышибалы"	1	06.09.2021	
4.	Построения и перестроения. ОФП. Челночный бег. П/и "Удочка"	1	08.09.2021	
5.	Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег. П/и "Удочка"	1	10.09.2021	
6.	Тест: челночный бег 3х10м	1	13.09.2021	
7.	Тест: бег на 30м с высокого старта	1	15.09.2021	
8.	Метание в вертикальную цель	1	17.09.2021	
9.	Метание в вертикальную цель. П/и "Ловишки с ленточкой"	1	20.09.2021	
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	22.09.2021	
11.	Прыжок в длину с места. П/и "Вышибалы"	1	24.09.2021	
12.	Прыжок в длину с места. Тест. П/и "Пионербол"	1	27.09.2021	
13.	Подвижные игры.	1	29.09.2021	
14.	Тест; наклон вперед из положения стоя. П/и "Вышибалы"	1	01.10.2021	
15.	ОФП. П/и "Вышибалы"	1	11.10.2021	

16.	Тест: подъем туловища из положения лежа за 1мин. П/и "Вышибалы"	1	13.10.2021	
17.	Тест: Прыжок в длину с места. П/и "Пионербол"	1	15.10.2021	
18.	Тест: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. П/и "Пионербол"	1	18.10.2021	
19.	Тест: отжимание от пола в упоре лежа. П/и "Вышибалы"	1	20.10.2021	
20.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Вышибалы"	1	22.10.2021	
21.	Броски мяча в парах на точность. П/и "Пионербол"	1	25.10.2021	
22.	Индивидуальная работа с мячом. П/и "Пионербол"	1	27.10.2021	
23.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Пионербол"	1	08.11.2021	
24.	Упражнения с мячом. П/и "Пионербол"	1	10.11.2021	
25.	Броски и ловля мяча. П/и "Вышибалы"	1	12.11.2021	
26.	Круговая тренировка	1	15.11.2021	
27.	Круговая тренировка	1	17.11.2021	
28.	Подвижные игры по выбору учащихся	1	19.11.2021	

29.	Кувырок вперед. П/и "Удочка"	1	22.11.2021	
30.	Кувырок вперед с места, с трех шагов, через препятствие. П/и "Удочка"	1	24.11.2021	
31.	Зарядка. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. П/и "Мяч в туннеле"	1	26.11.2021	
32.	Кувырки. П/и "Мяч в туннеле"	1	29.11.2021	
33.	Круговая тренировка	1	03.12.2021	
34.	Круговая тренировка	1	06.12.2021	
35.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Акробатические упражнения. П/и "Вышибалы"	1	07.12.2021	
36.	Гимнастические упражнения. Игровое упражнение на внимание.	1	10.12.2021	
37.	Висы. П/и "Вышибалы"	1	13.12.2021	
38.	Лазанье по гимнастической стенке. Висы. П/и "Вышибалы"	1	14.12.2021	
39.	Круговая тренировка	1	17.12.2021	
40.	Прыжки в скакалку. П/и "Горячая линия"	1	20.12.2021	
41.	Прыжки в скакалку в тройках. П/и "Горячая линия"	1	21.12.2021	

42.	Круговая тренировка	1	24.12.2021	
43.	Круговая тренировка	1	27.12.2021	
44.	Подвижные игры	1	28.12.2021	
45.	Подвижные игры	1	10.01.2022	
46.	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками	1	13.01.2022	
47.	Зал. Круговая тренировка	1	14.01.2022	
48.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты переступанием	1	17.01.2022	
49.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты переступанием	1	20.01.2022	
50.	Попеременный и одновременный ход на лыжах. Повороты на лыжах прыжком	1	21.01.2022	
51.	Попеременный и одновременный ход на лыжах. Повороты на лыжах прыжком	1	24.01.2022	
52.	Попеременный и одновременный ход на лыжах. Спуск с горки	1	27.01.2022	
53.	Попеременный ход на лыжах с палками. Спуск с горки	1	28.01.2022	
54.	Подъем на склон "елочкой" и спуск со склона в основной стойке	1	31.01.2022	

55.	Подъем на склон и спуск. Торможение "плугом"	1	01.02.2022	
56.	Подвижная игра "Подними предмет". Спуск со склона	1	03.02.2022	
57.	Прохождение дистанции 1,5 км	1	04.02.2022	
58.	Зал. ОФП. Упражнения с мячом. П/и "Пионербол"	1	07.02.2022	
59.	Круговая тренировка	1	10.02.2022	
60.	Круговая тренировка. Техника передачи мяча в движении. Броски в цель	1	11.02.2022	
61.	ОФП. П/и "Пионербол"	1	15.02.2022	
62.	Подвижные игры. Подведение итогов 2-го триместра.	1	28.02.2022	
63.	Попеременно - двушажный ход.	1	01.03.2022	
64.	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	04.03.2022	
65.	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	1	05.03.2022	
66.	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука»,	1	14.03.2022	
67.	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах	1	15.03.2022	
68.	Развитие и координационных способностей в играх и эстафетах	1	18.03.2022	
69.	Повторение изученного, Игры на лыжах	1	21.03.2022	

70.	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Знакомство с русскими народными играми	1	25.03.2022	
71.	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	1	28.03.2022	
72.	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	29.03.2022	
73.	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1	25.03.2022	
74.	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…»	1	28.03.2022	
75.	Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты	1	30.03.2022	
76.	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	1	01.04.2022	
77.	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	1	01.04.2022	
78.	Игры: «По местам», «Перестрелка».	1	11.04.2022	
79.	Техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ с большим мячом	1	14.04.2022	
80.	Ловля и передача мяча на месте, в движении	1	15.04.2022	
81.	Передача мяча над собой на месте, в движении	1	18.04.2022	
82.	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах	1	21.04.2022	
83.	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках	1	22.04.2022	
84.	Игра «Пионербол»	1	25.04.2022	
85.	Техника передачи мяча в движении. Броски в цель	1	28.04.2022	
86.	Техника ловли и передачи мяча. Эстафеты	1	29.04.2022	
87.	Броски в цель (кольцо ,щит , мишень). Эстафеты.	1	05.05.2022	
88.	Развитие и координационных способностей в играх и эстафетах	1	06.05.2022	
89.	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Быстрый бег.	1	12.05.2022	

90.	Различные виды прыжка. ОРУ на гибкость	1	13.05.2022	
91.	Прыжки в высоту, быстрый и медленный бег	1	16.05.2022	
92.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 30 м. -учёт	1	19.05.2022	
92.	Совершенствование скоростных способностей, бег 60м	1	20.05.2022	
94.	Медленный бег до 4 мин., выносливость. Подъём туловища за 30 сек	1	23.05.2022	
95.	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Метание малого мяча	1	26.05.2022	
96.	Бег 1000 м. без учёта времени. Метание мяча с места	1	27.05.2022	