

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 34

ПРИЛОЖЕНИЕ № 12
К ООП НОО
МБОУ НОШ № 34
(утверждено приказом
№ 63 от 02.05.2017)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Нижний Тагил

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

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

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

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

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

- *понимать влияние закаливания на организм человека;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
- *выполнять комбинации из элементов акробатики;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;*
- *организовывать подвижные игры во время прогулок.*

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;*
- *устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;*
- *сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;*
- *соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;*
- *устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.*

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Учащиеся научатся:

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

- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

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

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

2. Содержание программы

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность^ Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор

присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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. Народные подвижные игры разных народов.

1 класс (99 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Знаний о физической культуре (4 ч.)

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

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

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

Физическое совершенствование (3 ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание

приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкоатлетические упражнения (22 ч)

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

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 390 м с высокого старта. *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

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

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

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)

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

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

Лыжная подготовка (27 ч)

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

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты* переступанием на месте.

Спуск в основной стойке. *Подъём* ступающим и скользящим шагом.

Торможение палками и падением.

Подвижные игры (19 ч)

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

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

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

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

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

2 класс (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

История создания и развития ГТО.

Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки.

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные и спортивные игры.*

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток.

Выполнение закаляющих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96 ч)

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

Лёгкоатлетические упражнения (24 ч)

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

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

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

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

Лыжная подготовка (20 ч)

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

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж.

Спуск в основной, низкой стойке.

Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».

Торможение падением.

Подвижные игры (30 ч)

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

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

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

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

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3 класс (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

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

упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. *История создания и развития ГТО.*

Способы физической деятельности (в течение года)

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

Физическое совершенствование (96 ч)

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

Лёгкоатлетические упражнения (24 ч)

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

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

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

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

Лыжная подготовка (20 ч)

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

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (30 ч)

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

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

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

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

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

4 класс (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

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

Способы физической деятельности (в течение года)

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

Физическое совершенствование (96 ч)

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

Лёгкоатлетические упражнения (24 ч)

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

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

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

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

Лыжная подготовка (20 ч)

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

Подвижные игры (30 ч)

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

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

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДисциплина **Физическая культура****1 класс****99 ч – 3 ч. в неделю**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках	1
2	Основные способы передвижений человека.	1
3-4	История возникновения физической культуры.	2
5	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1
6	Бег и его разновидности	1
7	Эстафетный бег	1
8	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1
9	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1
10-11	Прыжок в длину с места (сдача норм ГТО)	2
12	Челночный бег 3x10 м (сдача норм ГТО)	1
13	Преодоление полосы препятствий.	1
14	Метание - одно из древних физических упражнений.	1
15-16	Метание в вертикальную цель.	2
17	Лёгкая атлетика - королева спорта.	1
18	Метание в горизонтальную цель (сдача норм ГТО)	1
19	Как устроен человек.	1
20	Броски набивного мяча (0,5 кг).	1
21	Прыжки через качающуюся скакалку.	1
22	Преодоление препятствий.	1
23	Подвижные игры.	1
24	Презентация проектных задач	1
25	История развития гимнастики.	1
26-27	Осанка человека	2
28-29	Положение "группировка".	2
30-31	Утренняя гимнастика.	2
32	Перекаты в "группировке".	1
33	Физкультурные минутки.	1
34-35	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	2
36-37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	2
38-39	Лазанье по гимнастической стенке.	2
40	Режим школьника.	1
41	Преодоление препятствий.	1
42	Перелезание через горку матов.	1
43	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
44	Как правильно ухаживать за своим телом.	1
45	Полоса препятствий	1
46	Презентация проектных задач	1
47-48	Спортивные виды гимнастики	2
49	История возникновения лыж.	1
50-51	Как подготовиться к урокам на лыжах.	2

52-53	Основные способы передвижения на лыжах.	2
54	Передвижение скользящим шагом.	1
55-56	Повороты переступанием вокруг пяток.	2
57-58	Передвижение скользящим шагом с палками.	2
59-60	Подъём в уклон.	2
61-62	Основная стойка лыжника.	2
63-64	Спуск с пологого склона.	2
65-66	Поворот переступание вокруг носков лыж.	2
67	Торможение палками.	1
68	Торможение падением.	1
69-70	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах (сдача норм ГТО)	2
71	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
72-73	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	2
74	Презентация проектных задач	1
75	Закаливание организма	1
76-77	Бег из различных исходных положений.	2
78	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1
79	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1
80-81	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	2
82	Физические качества человека.	1
83-84	Развитие физических качеств.	2
85-86	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	2
87-88	Спортивные игры.	2
89-90	Метание теннисного мяча на дальность (сдача норм ГТО)	2
91-92	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	2
93	Положение "высокий старт".	1
94-95	Бег на 30 м (сдача норм ГТО)	2
96-98	Элементы спортивных игр. Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты.	3
99	Презентация проектных задач	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДисциплина **Физическая культура****2 класс****102 ч – 3 ч в неделю**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	История возникновения спортивных соревнований.	1
3	История возникновения Олимпийских игр.	1
4	Ходьба на носках и пятках.	1
5-6	Чередование ходьбы и бега.	2
7	Перешагивание через предметы.	1
8	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
9	Бег широким шагом.	1
10-11	Прыжок в длину с места (сдача норм ГТО)	2
12-13	Челночный бег 3x10 м (сдача норм ГТО)	2
14	Профилактика нарушений осанки.	1
15	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
16	Метание теннисного мяча в вертикальную.	1
17	Летние Олимпийские игры.	1
18	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (сдача норм ГТО)	1
19	Прыжки через скакалку.	1
20	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1
21	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1
22	Преодоление препятствий.	1
23	Подвижные игры.	1
24	Презентация проектных задач	1
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26	Физическое развитие человека.	1
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
28	Перекаты в сторону.	1
29-30	Кувырок вперёд.	2
31-32	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
33-34	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	2
35-36	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	2
37	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
38	Запрыгивание на горку матов.	1
39	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
41-42	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (сдача норм ГТО)	2
43-44	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	2
45-46	Полоса препятствий.	2
47	Подвижные игры.	1
48	Презентация проектных задач	1

49-50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	2
51	Поворот переступанием вокруг пяток.	1
52-53	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	2
54-56	Передвижение скользящим шагом.	3
57-58	Спуск в основной стойке.	2
59-60	Спуск в низкой стойке.	2
61-62	Подъём в уклон скользящим шагом.	2
63-64	Подъём «Лесенкой».	2
65-66	Равномерное передвижение.	2
67-68	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	2
69	Торможение падением.	1
70	Зимние Олимпийские игры.	1
71-74	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах (сдача норм ГТО)	4
75	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
76-77	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	2
78	Презентация проектных задач	1
79	Способы закаливания.	1
80	Ходьба противходом.	1
81	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
82	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
83	Прыжки с высоты.	1
84	Прыжок в длину с разбега (сдача норм ГТО)	1
85-86	Прыжки через скакалку на одной ноге.	2
87	Прыжок в высоту с разбега.	1
88-89	Прыжки многоскоки.	2
90-91	Метание теннисного мяча на дальность (сдача норм ГТО)	2
92-93	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	2
94	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от груди на дальность.	1
95-96	Бег на 30 м (сдача норм ГТО)	2
97	Элементы спортивных игр.	1
98	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
99	Презентация проектных задач	1
100-102	Подвижные игры и эстафеты	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДисциплина **Физическая культура****3 класс****102 ч – 3 ч в неделю**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2-3	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. (История создания и развития норм ГТО)	2
4-5	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	2
6	Передвижение по диагонали.	1
7-8	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	2
9	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
10	Челночный бег 3х10 м (сдача норм ГТО)	1
11	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1
12	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1
13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад .	1
14	Равномерный медленный бег.	1
15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
17	Прыжок в высоту с прямого разбега (сдача норм ГТО)	1
18	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (сдача норм ГТО)	1
19	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
20	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1
21	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1
22	Преодоление препятствий.	1
23	Подвижные игры.	1
24	Презентация проектных задач	1
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26	Кувырок вперёд.	1
27-28	Кувырки вперёд.	2
29-30	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	2
31-32	Стойка на лопатках из упора присев.	2
33	«Мост» из положения лёжа на спине.	1
34	Вис, согнув ноги.	1
35-36	Комплекс ритмической гимнастики.	2
37-38	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	2
39	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1
40	Вис на согнутых руках.	1
41	Переползание по-пластунски.	1
42-43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	2
44	Комбинация из элементов акробатики.	1
45	Полоса препятствий.	1
46-47	Подвижные игры.	2

48	Презентация проектных задач	1
49-50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	2
51-52	Повторение поворотов переступанием на месте.	2
53-54	Поворот переступанием в движении.	2
55-56	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2
57-58	Спуск в основной стойке.	2
59-60	Спуск в низкой стойке.	2
61-62	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	2
63	Подъём «Лесенкой».	1
64-65	Подъём «Ёлочкой».	2
66-67	Торможение падением.	2
68-69	Равномерное передвижение по дистанции.	2
70-71	Торможение «Плугом».	2
72-73	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах (сдача норм ГТО)	2
74-75	Спуски и подъёмы изученными способами.	2
76	Равномерное передвижение.	1
77	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
78	Презентация проектных задач	1
79	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
80-81	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	2
82	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
83-84	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2
85-86	Прыжки с высоты.	2
87	Совершенствование прыжка в длину (сдача норм ГТО)	1
88-89	Метание малого мяча на дальность (сдача норм ГТО)	2
90	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
91-92	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	2
93	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1
94	Ведение баскетбольного мяча.	1
95	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
96-97	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	2
98-99	Ведение футбольного мяча.	2
100	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
101	Презентация проектных задач	1
102	Подвижные игры и эстафеты	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДисциплина **Физическая культура****4 класс****102 ч – 3 ч в неделю**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2	История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. (История создания и развития норм ГТО)	1
3-4	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	2
5	Бег с высоким подниманием бедра.	1
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
7	Челночный бег 3х10 м (сдача норм ГТО)	1
8	Положение — «низкий старт».	1
9-10	Бег на 30 м на время (сдача норм ГТО)	2
11	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1
12-13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	2
14	Равномерный медленный бег до 800 м (сдача норм ГТО)	1
15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1
17	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м (сдача норм ГТО)	1
18	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
19	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
20	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1
21	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
22	Преодоление препятствий.	1
23	Презентация проектных задач.	1
24	Подвижные игры.	1
25	Правила поведения на уроках гимнастики	1
26	Кувырки вперёд.	1
27-28	Лазанье по канату в три приёма.	2
29-30	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	2
31	Вис согнувшись.	1
32	«Мост» из положения лёжа на спине.	1
33	Вис углом.	1
34-35	Комплекс ритмической гимнастики.	2
36	Кувырок назад.	1
37	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1
38	Вис на согнутых руках.	1
39	Переползание по-пластунски.	1
40	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (сдача норм ГТО)	1
41-42	Комбинация из элементов акробатики.	2
43-44	Полоса препятствий	2
45-46	Презентация проектных задач.	2
47-48	Подвижные игры.	2

49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
50-51	Повторить повороты переступанием на месте.	2
52-53	Поворот переступанием в движении	2
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
55-56	Спуск в основной стойке	2
57-58	Спуск в низкой стойке.	2
59-60	Одновременный двухшажный ход (сдача норм ГТО)	2
61-62	Равномерное передвижение по дистанции. .	2
63-64	Подъём «Ёлочкой».	2
65-66	Равномерное передвижение по дистанции.	2
67-68	Торможение «Упором».	2
69-70	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
71-72	Спуски и подъёмы изученными способами.	2
73-74	Равномерное передвижение (сдача норм ГТО)	2
75-76	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	2
77-78	Презентация проектных задач.	2
79	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1
80-81	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	2
82	Бег из различных исходных положений.	1
83	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
84	Прыжки с высоты	1
85-86	Прыжки с поворотом на 360°.	2
87-88	Метание малого мяча на дальность с одного шага (сдача норм ГТО)	2
89	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
90	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд- вверх.	1
91-92	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	2
93	Ведение баскетбольного мяча.	1
94	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».	1
95	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
96	Ведение футбольного мяча.	1
97	Презентация проектных задач.	1
98-100	Совершенствование элементов спортивных игр.	3
101-102	Подвижные игры и эстафеты.	2