

г.Сорочинск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- Годовой календарный учебный график МАОУ «СОШ №3» имени Героя Советского Союза И.А.Акимова на текущий учебный год;
- Учебный план МАОУ «СОШ №3» имени Героя Советского Союза И.А.Акимова
г. Сорочинска на текущий учебный год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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, доброжелательности 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

➤ *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

➤ *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с

разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

➤ *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

➤ *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

➤ *Подвижные игры*— совершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

➤ *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

➤ *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезть по гимнастической стенке, лазать по канату в три

приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

➤ *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

➤ *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

➤ *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

➤ *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

➤ *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесой одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

➤ *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с

прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

➤ *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

➤ *Подвижные и спортивные игры* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашиютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.	

			Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два	

			и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	
				Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим			

	шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».			
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной		

		вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	

				Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

2 класс

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)

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

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

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

Легкая атлетика (28 часов)

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные подготовка (14 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры (17 часов)

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на

месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Курс шахматы (30 часов)

I. Шахматная доска.

Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Дидактические игры и игровые задания.

«Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.)

«Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«Диагональ». То же самое, но заполняется она из диагоналей шахматной доски.

II. Шахматные фигуры.

— Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

Дидактические игры и игровые задания.

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.

«Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.

«Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).

«Большая и маленькая». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.

«Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

III. Начальная расстановка фигур.

— Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Дидактические игры и игровые задания.

«Мешочек». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

«Да или нет?». Педагог берет две шахматные фигуры, а дети отвечают, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

«Не зевай!». Педагог говорит какую-либо фразу о начальном положении, например: «Ладья стоит в углу», и бросает кому-либо из учеников мяч; если утверждение верно, то мяч следует поймать.

IV. Ходы и взятие фигур. (основная тема учебного курса)

Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

Дидактические игры и игровые задания.

«Игра на уничтожение» – важная игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

«Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

«Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

«Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

«Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

«Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

«Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

«Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

«Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

«Защита». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Примечание. Все дидактические игры и задания из этого раздела (даже такие на первый взгляд странные, как «Лабиринт» и т.п., где присутствуют «заколдованные» фигуры и «заминированные» поля) моделируют в доступном для детей виде те или иные ситуации, с которыми шахматисты сталкиваются в игре за шахматной доской. При этом все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

V. Цель шахматной партии.

Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Дидактические игры и игровые задания.

«Шах или не шах». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Объяви шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

«Мат или не мат». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

«Мат в один ход». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.

«Рокировка». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

VI. Игра всеми фигурами из начального положения.

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

Тематическое планирование курса физической культуры 2 класс (72 часа физическая культура + 30 часов шахматы, 3 часа в неделю)

п/№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	28
3	Подвижные игры	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	14
6	Шахматы	30
	Всего часов:	102

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014
3	Дополнительная литература для обучающихся
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4	Технические средства обучения
4.1	Компьютер
4.2	Мультимедиапроектор

5	Учебно-практическое оборудование
5.1	Канат для лазанья
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.4	Палка гимнастическая
5.5	Скакалка детская
5.6	Мат гимнастический
5.7	Кегли
5.8	Обруч пластиковый детский
5.9	Рулетка измерительная
6	Средства первой помощи
6.1	Аптечка в медицинском кабинете

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура» 1 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре.	1		
2.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1		
3.	Составление режима дня.	1		
4.	ТБ по легкой атлетике. Инструкция ИОТ-017 -у 2011г. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра «Найди свое место».	1		
5.	Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».	1		
6.	Обучение беговым упражнениям. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома».	1		
7.	Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. Игра «Космонавты».	1		
8.	Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте. Игра «Мышеловка».	1		
9.	Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров».	1		
10.	Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний».	1		
11.	Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору».	1		
12.	Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1		
13.	Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	1		
14.	Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	1		
15.	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты».	1		
16.	Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень».	1		
17.	Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень».	1		
18.	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1		
19.	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала».	1		
20.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень».	1		
21.	Урок – соревнование. Эстафеты.	1		

22.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены».	1		
23.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется».	1		
24.	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	1		
25.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	1		
26.	. Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай, чей голос.	1		
27.	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадкакартофеля»	1		
28.	Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1		
29.	История возникновения Олимпийских игр.	1		
30.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1		
31.	Игры с прыжками. Игра «Пустое место».	1		
32.	Игры с мячом. Игра «Гонка мячей».	1		
33.	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану».	1		
34.	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1		
35.	Гимнастика. Основные команды и приемы. Игра «Волна».	1		
36.	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам».	1		
37.	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров.	1		
38.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Веревочка».	1		
39.	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок».	1		
40.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты».	1		
41.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти – поле».	1		
42.	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1		

43.	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники – спортсмены.	1		
44.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
45.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка».	1		
46.	Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
47.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему».	1		
48.	Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу».	1		
49.	История появления упражнения с мячом.	1		
50.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
51.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1		
52.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	1		
53.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	1		
54.	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет».	1		
55.	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом».	1		
56.	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1		
57.	Лыжные гонки. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет на горку».	1		
58.	Лыжные гонки. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет на горку».	1		
59.	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1		
60.	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1		
61.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1		
62.	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах	1		
63.	Игры на лыжах.	1		

64.	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне».	1		
65.	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1		
66.	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему».	1		
67.	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1		
68.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Игра «Охотники и утки».	1		
69.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна».	1		
70.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок».	1		
71.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану».	1		
72.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч соседу».	1		
73.	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей».	1		
74.	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель».	1		
75.	Футбол. Броски мяча в ворота. Игра: «Лучший вратарь».	1		
76.	История появления упражнения с мячом.	1		
77.	Представление о физических упражнениях.	1		
78.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
79.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок».	1		
80.	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану».	1		
81.	Игры на ловкость и внимание. Игра «Желуди и Орехи».	1		
82.	Игры на развитие выносливости. Игра «Космонавты».	1		
83.	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Пары на прогулке».	1		
84.	Легкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень».	1		
85.	Легкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель».	1		

86.	Легкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «К своему мячу».	1		
87.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол».	1		
88.	Легкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобный бросок».	1		
89.	Легкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Передача мяча в колонне».	1		
90.	Легкая атлетика. Тест – прыжок в длину с места. Игра «Метко в цель».	1		
91.	Легкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.	1		
92.	Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Игра «Кенгуру».	1		
93.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30 метров. Игра «У медведя во бору».	1		
94.	Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний».	1		
95.	Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут.	1		
96.	Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 7 минут. Прыжки через скакалку. Игра «Верёвочка под ногами».	1		
97.	Промежуточная аттестация. Зачет по нормативам	1		
98.	Легкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам».	1		
99.	Легкая атлетика. Кроссовый бег Игра «Два мороза».	1		

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

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 2 класс

п	Тема курса (раздел программы)	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика	16	Т.б. на уроках л/а.		
2			Бег на короткие дистанции		
3			Бег на короткие дистанции		
4			Бег на короткие дистанции		
5			Бег на средние дистанции		
6			Бег на средние дистанции		
7			Бег на длинные дистанции		
8			Бег на длинные дистанции		
9			Игровой урок- Веселые старты		
10			Метание мяча		
11			Метание мяча		
12			Метание мяча		
13			Метание мяча		
14			Прыжки в длину		
15	шахматы		Шахматы- мои друзья		
16			Прыжки в длину		
17			Прыжки в высоту		
18			Шахматная доска		
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8 часов	Бросок и ловля мяча		
20			Бросок и ловля мяча		
21			Горизонталь		
22			Ведение мяча		
23			Ведение мяча		
24			Вертикаль		
25			Передача мяча		
26			Передача мяча		
27			диагональ		
28			Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча		
29			Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча		
30			Волшебная шахматная доска		
31	Гимнастика с элементами акробатики	13 часов	Т.б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения		
32			Лазание и перелезание, упраж. в равновесии		
33			Ладья		
34			Лазание и перелезание, упраж. в равновесии		
35			Упражнения в висе, танцевальные шаги		
36			Слон		
37			Упражнения в висе, танцевальные шаги		

38			Упражнения в висе, танцевальные шаги		
39			Ферзь		
40			Опорный прыжок		
41			Опорный прыжок		
42			Конь		
43			Акробатика		
44			Акробатика		
45			Пешка		
46			Акробатика		
47			Совершенствование элементов гимнастики и акробатик		
48			Король		
49			Совершенствование элементов гимнастики и акробатик		
50	Лыжная подготовка	14 часов	Т.б. на уроках лыжной подготовки		
51			Шахматные фигуры и начальная позиция		
52			Ступающий шаг		
53			Скользкий шаг		
54			Ценность фигур		
55			Скользкий шаг		
56			Скользкий шаг		
57			Шахматная нотация		
58			Преодоление подъемов и спусков, торможение		
59			Преодоление подъемов и спусков		
60			Шах и защита от шаха		
61			Поворот переступанием		
62			Поворот переступанием		
63			Мат		
64			Поворот переступанием		
65			Закрепление техники передвижения на лыжах		
66			Пат. Ничья		
67			Закрепление техники передвижения на лыжах		
68			Закрепление техники передвижения на лыжах		
69			Рокировка		
70			Закрепление техники передвижения на лыжах		
71	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9 часов	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр		
72			Взятие на проходе		
73			Ведение и передача мяча		
74			Ведение и передача мяча		
75			Превращение пешки		
76			Ведение и передача мяча		
77			Бросок и ловля мяча		
78			Мат двумя ладьями одинокому королю		

79			Бросок и ловля мяча		
80			Совершенствование элементов баскетбола		
81			Мат ферзем и ладьей одинокому королю		
82			Совершенствование элементов баскетбола		
83			Совершенствование элементов баскетбола		
84			Мат ферзем и королем одинокому короллю		
85	Легкая атлетика	12 часов	Прыжки в длину		
86			Прыжки в длину		
87			Как начинать партию. Дебют.		
88			Прыжок в высоту		
89			Прыжок в высоту		
90			Ошибочные ходы в начале партии		
91			Метание мяча		
92			Метание мяча		
93			Тактические приемы		
94			Метание мяча		
95			Метание мяча		
96			Правила поведения партнеров по время игры		
97			Бег на короткие дистанции		
98			Бег на средние дистанции		
99			История шахмат		
100			Бег на длинные дистанции		
101			Бег на длинные дистанции		
102			Три стадии шахматной партии		

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1 четверть – 32 ч				
Легкая атлетика – 15 часов				
1	Обучение ходьбе с изменением длины и частоты шагов.	1		
2	Закрепление техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов	1		
3	Совершенствование техники выполнения ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	1		
4	Учет техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	1		
5	Обучить технику бега с изменением скорости	1		
6	Закрепить технику бега с изменением скорости	1		
7	Совершенствовать технику бега с изменением скорости	1		
8	Учет техники выполнения бега с изменением скорости	1		
9	Обучение прыжка в длину с места	1		
10	Закрепление прыжка в длину с места	1		
11	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	1		
12	Учет техники выполнения прыжка в длину с места.	1		
13	" Круговая эстафета". Обучение правил соревнований.	1		
14	Закрепление знаний о правилах соревнований	1		
15	" Встречная эстафета"	1		
Подвижные игры				
16	Обучение приему ловли и передачи мяча на месте.	1		
17	Закрепление техники ловли и передачи мяча на месте.	1		
18	Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча на месте	1		
19	Учет техники выполнения ловли и передачи мяча на месте.	1		
20	Обучение ведению мяча с изменением направления	1		
21	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления	1		
22	Совершенствовать умение ведения мяча с изменением направления	1		
23	Учет техники выполнения ведения мяча с изменением направления	1		
2 четверть				
24	Обучить броски в цель в ходьбе	1		
25	Закрепить умение броска в цель в ходьбе	1		
26	Совершенствование техники выполнения броска в цель в ходьбе	1		
27	Учет техники выполнения броска в цель в ходьбе	1		
28	Обучение технике выполнения броска мяча в цель в медленном беге	1		
29	Закрепить умение бросать мяч в цель в медленном беге	1		
30	Совершенствование техники выполнения броска мяча в цель в медленном беге	1		
31	Учет техники выполнения броска мяча в цель в медленном беге	1		
32	Обучение удару по воротам в футболе	1		
33	Закрепление техники выполнения ударов по воротам	1		
34	Совершенствование техники выполнения ударов по воротам в футболе	1		

35	Учет техники выполнения ударов по воротам в футболе	1		
36	П-и "Быстро и точно "Совершенствование техники игры с мячом	1		
37	Обучение выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
Гимнастика				
38	Закрепление техники выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
39	Совершенствование техники выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
40	Учет техники выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
41	Обучение техники выполнения стойки на лопатках	1		
42	Закрепление техники выполнения стойки на лопатках	1		
43	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках	1		
44	Учет выполнения техники стойки на лопатках	1		
45	Обучение технике выполнения лазанья по канату	1		
46	Закрепление техники выполнения умения лазать по канату	1		
47	Совершенствование техники выполнения лазания по канату	1		
48	Учет лазанья по канату	1		
3 четверть				
Лыжная подготовка				
48	Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода с палкой			
50	Закрепление техники выполнения попеременного двухшажного хода с палкой			
51	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода с палкой			
52	Учет техники выполнения попеременного двухшажного хода с палкой			
53	Обучить попеременному двухшажному ходу без палок			
54	Закрепить технику передвижения попеременным двухшажным ходом без палок			
55	Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом без палок			
56	Учет техники выполнения передвижения попеременным двухшажным ходом без палок			
57	Обучение технике подъема лесенкой			
58	Закрепление техники подъема лесенкой			
59	Совершенствование техники подъема лесенкой			
60	Учет техники подъема лесенкой			
61	Обучение технике спуска в высокой стойке			
62	Совершенствование техники спуска в высокой стойке			
63	Учет техники выполнения спуска в высокой стойке			
64	Обучение технике спуска в низкой стойке			
65	Закрепление техники спуска в низкой стойке			
66	Совершенствование техники спуска в низкой стойке			
67	Учет техники выполнения спуска в низкой стойке			
68	Обучение передвижению на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью			
69	Закрепление техники выполнения передвижения на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью			
70	Совершенствование техники передвижения на лыжах до 2 км.			

	равномерной скоростью			
71	Учет техники передвижения на лыжах до 2 км. равномерной скоростью			
72	П-и " Два Мороза".Развитие ловкости. Закрепление техники подвижных игр			
Подвижные игры				
73	Совершенствование техники бросков по воротам в медленном беге и технику ударов по воротам в футболе			
74	П-и Гонка мячей по кругу. Овладей мячом. Подвижная цель. Совершенствование техники ведения футбольного мяча			
75	П-и Мяч ловцу Охотники и утки. Снайперы. Совершенствование техники броска мяча в движущуюся цель			
76	П-и, Быстро и точно. Борьба за мяч. Совершенствование техники передачи мяча			
77	Игры с ведением мяча, П-и Перестрелка. Мини-баскетбол Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.			
78	Мини-гандбол. Закрепление знаний о правилах игры в гандбол			
4 четверть				
79	Игры с ведением мяча. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча			
80	Варианты игры в футбол. Закрепление знаний о правилах игры в футбол.			
81	Варианты игры в гандбол. Закрепление знаний о правилах игры в футбол			
Гимнастика				
82	Обучение техники выполнения кувырка вперед			
83	Закрепление техники кувырка вперед			
84	Совершенствование техники кувырка вперед			
85	Учет техники выполнения кувырка вперед			
86	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование техники выполнения различных видов акробатических упражнений			
87	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование техники выполнения различных видов акробатических упражнений			
Легкая атлетика				
88	Обучение метанию малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая)нога вперед			
89	Закрепление техники выполнения малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога вперед			
90	Совершенствование техники выполнения малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога вперед			
91	Учет метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая)нога вперед			
92	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега			
93	Закрепление техники выполнения прыжков в высоту с прямого разбега			
94	Совершенствование прыжков в высоту			
95	Учет техники прыжков в высоту			
96	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера			

97	Обучение метанию в горизонтальную и в вертикальную цель (1,5-1,5 м.) с расстояния 4-5 м.			
98	Закрепление техники метания в горизонтальную и в вертикальную цель (1,5-1,5 м.) с расстояния 4-5 м.			
99	Совершенствование техники метания в горизонтальную и в вертикальную цель (1,5-1,5 м.) с расстояния 4-5 м.			
100	Учет метания в горизонтальную и в вертикальную цель (1,5-1,5 м.) с расстояния 4-5 м.			
101	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера			
102	Итоговый урок			

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура» 4 класс**

	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1 четверть – 32 часа				
Легкая атлетика – 15 часов				
1	Обучение технике выполнения ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	1		
2	Закрепление техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	1		
3	Совершенствование техники выполнения ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	1		
4	Учет техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	1		
5	Обучение технике бега с изменением скорости	1		
6	Закрепление техники бега с изменением скорости	1		
7	Совершенствование техники бега с изменением скорости	1		
8	Учет техники выполнения бега с изменением скорости	1		
9	Обучение прыжку в длину с разбега, стоя лицом.	1		
10	Закрепление умения прыгать в длину с разбега, стоя лицом.	1		
11	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега	1		
12	Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега, стоя лицом.	1		
13	"Круговая эстафета". Обучить правилам соревнований.	1		
14	Закрепление знаний о правилах соревнований	1		
15	"Встречная эстафета"	1		
Подвижные игры – 8 часов				
16	Обучение приему ловли и передачи мяча на месте.	1		
17	Закрепление техники ловли и передачи мяча на месте.	1		
18	Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча на месте.	1		
19	Учет техники выполнения ловли и передачи мяча на месте.	1		
20	Обучение технике ведения мяча с изменением направления	1		
21	Закрепить умение ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
22	Совершенствовать умение ведения мяча с изменением направления и скорости	1		
23	Учет техники выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости	1		
2 четверть				
Подвижные игры – 14 часов				
24	Обучение броску мяча в цель в ходьбе	1		
25	Закрепление техники броска в цель в ходьбе	1		
26	Совершенствовать технику выполнения броска в цель в ходьбе	1		
27	Учет техники выполнения броска в цель в ходьбе	1		
28	Обучение броска мяча в цель в медленном беге	1		
29	Закрепление техники броска мяча в цель в медленном беге	1		
30	Совершенствование техники броска мяча в цель в медленном беге	1		
31	Учет техники выполнения броска мяча в цель в медленном	1		

	беге			
32	Обучение технике броска мяча в кольцо	1		
33	Закрепление техники броска мяча в кольцо	1		
34	Совершенствование техники броска мяча в кольцо	1		
35	Учет техники выполнения броска мяча в кольцо	1		
36	П-и "Быстро и точно" Совершенствование техники игры с мячом	1		
37	Обучение технике выполнения кувырок вперед, кувырок назад	1		
Гимнастика – 11 часов				
38	Закрепление техники умение выполнения кувырок вперед, кувырок назад	1		
39	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, кувырка назад	1		
40	Учет техники выполнения кувырка вперед, кувырок назад	1		
41	Обучение перекатом стойке на лопатках	1		
42	Закрепление техники выполнения стойки на лопатках перекатом	1		
43	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках перекатом	1		
44	Учет выполнения техники стойки на лопатках перекатом	1		
45	Обучение лазанью по канату в три приема	1		
46	Закрепление техники лазания по канату в три приема	1		
47	Совершенствование техники лазания по канату в три приема	1		
48	Учет техники лазанья по канату в три приема	1		
3 четверть				
Лыжная подготовка – 24 часа				
48	Обучение технике выполнения попеременному двухшажному ходу с палкой	1		
50	Закрепление техники выполнения попеременного двухшажного хода с палкой	1		
51	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода с палкой	1		
52	Учет техники выполнения попеременного двухшажного хода с палкой	1		
53	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок	1		
54	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом без палок	1		
55	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом без палок	1		
56	Учет техники выполнения передвижения попеременным двухшажным ходом без палок	1		
57	Обучение технике подъема "лесенкой", "елочкой"	1		
58	Закрепление техники подъема "лесенкой" и "елочкой"	1		
59	Совершенствование техники подъема "лесенкой" и "елочкой"	1		
60	Учет техники подъема лесенкой и елочкой	1		
61	Обучение повороту переступанием в движении	1		
62	Закрепление техники выполнения поворота переступанием в движении	1		
63	Совершенствование техники выполнения поворота переступанием в движении	1		
64	Учет техники выполнения поворота переступанием в движении	1		
65	Обучение технике спуска в низкой стойке	1		
66	Закрепление техники спуска в низкой стойке	1		
67	Совершенствование техники спуска в низкой стойке	1		

68	Учет техники выполнения спуска в низкой стойке	1		
69	Обучение передвижению на лыжах до 2,5 км. с равномерной скоростью	1		
70	Закрепление умения передвигаться на лыжах до 2,5 км. с равномерной скоростью	1		
71	Совершенствование умения передвигаться на лыжах до 2,5 км. Равномерной скоростью	1		
72	Учет техники передвижения на лыжах до 2,5км. с равномерной скоростью	1		
Подвижные игры – 6 часов				
73	Совершенствование техники броска по воротам в медленном беге и технику ударов по воротам в футболе	1		
74	П-и, Гонка мячей по кругу. Овладей мячом. Подвижная цель. Совершенствование техники ведения футбольного мяча	1		
75	П-и, Мяч ловцу, Охотники и утки. Снайперы. Совершенствование техники бросания мяча в движущуюся цель	1		
76	П-и, Быстро и точно Борьба за мяч. Совершенствование техники передачи мяча	1		
77	Игры с ведением мяча. П-и, Перестрелка, Мини-баскетбол. Совершенствование умения ведения баскетбольного мяча.	1		
78	Мини-гандбол. Закрепление знаний о правилах игры в гандбол	1		
4 четверть				
Подвижные игры – 3 часа				
79	Игры с ведением мяча. Обучение технике ведения баскетбольного мяча	1		
80	Игры с ведением мяча. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1		
81	Варианты игры в баскетбол. Закрепление знаний о правилах игры в баскетбол.	1		
Гимнастика – 6 часов				
82	Обучение техники стойки на лопатках	1		
83	Закрепление техники стойки на лопатках	1		
84	Совершенствование техники стойки на лопатках	1		
85	Учет техники стойки на лопатках	1		
86	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование техники выполнения различных видов акробатических упражнений	1		
87	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование техники выполнения различных видов акробатических упражнений	1		
Легкая атлетика – 15 часов				
88	Обучение метанию малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога вперед	1		
89	Закрепление техники выполнения малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога вперед	1		
90	Совершенствование техники выполнения малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога вперед	1		
91	Учет метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога вперед	1		
92	Обучение технике спринтерского бега	1		
93	Закрепление техники спринтерского бега	1		
94	Совершенствование техники спринтерского бега	1		

95	Учет техники спринтерского бега	1		
96	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	1		
97	Обучение метанию в горизонтальную и в вертикальную цель (2м.) с расстояния 5 -6м.	1		
98	Закрепление техники метания в горизонтальную и в вертикальную цель (2 м.) с расстояния 5-6 м.	1		
99	Совершенствование техники метания в горизонтальную и в вертикальную цель (2 м.) с расстояния 5 -6 м.	1		
100	Метание в горизонтальную и в вертикальную цель (1,5-1,5 м.) с расстояния 4-5 м.	1		
101	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	1		
102	Итоговый урок	1		