**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону "Школа № 65 с углубленным изучением английского языка имени Героя Советского Союза Московенко В.И." ‌‌**

**‌****Управление образования города Ростова-на-Дону‌**​

**МБОУ "Школа № 65»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  учителей физической культуры и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_ Пустовалова М.Ю  Протокол заседания  МО № 1 от «28» от 08.2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Волошина О.Г.  Протокол заседания Методического совета №1 от «28» 08.2023г | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "Школа № 65"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бут М.В.  Приказ №\_259  от «28» 08. 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

(для обучающихся 1-4 классов)

**город Ростов-на-Дону‌** **2023 год‌**​

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

**Пояснительная записка**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч;

**1.Нормативные правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (3.12.2014)

3. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее -ФГОС НОО);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808)

5.Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2023-2024 учебный год

(Письмо от 20.05.2022 № 24/3.1-8923)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее - Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - Санитарно-эпидемиологические требования)

7. Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

8. Письмо Рособрнадзора от 03.11.15 № 02-501 «По вопросам составления рабочих программ учебных предметов»;

9. Письмо министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 22.06.2016 № 24/4.1.1-4546 «О примерной структуре рабочих программ учителя».

10. Примерная рабочая программа предмета «Физическая культура ». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

11. Основная образовательная программа основного общего образования. ФГОС НОО 2021 (1 классы) МБОУ «Школа №65» (приказ от 28.08.2023г № 259)

12. Рабочая программа воспитания обучающихся 1-4 классов (приказ от 29.08.2023 № 259)

13. Учебный план МБОУ «Школа № 65» на 2023-2024 учебный год (приказ от 28.08.2023 № 259);

14. Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ «Школа № 65» ФГОС (приказ от 28.08.2023 № 259)

15. Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ «Школа № 65» (приказ от 28.08.2023 №259)

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс**

*Знания о физической культуре.* Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения.

*Физическое совершенствование.* *Оздоровительная физическая культура*.Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Подвижные игры на основе баскетбола*.* Ведение и способы передачи мяча.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (2-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Классы | | | |
|  | II | III | IV |
| 1 | **Базовая часть** |  | 81-82 | 81-82 | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока | | |
| 1.2 | Подвижные игры |  | 17-18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения |  | 24 | 24 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка |  | 20-21 | 21-22 | 24 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | 22-24 | 22-24 | 22-24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 22-24 | 22-24 | 22-24 |
|  | Итого |  | 103-104 | 102-103 | 103-104 |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Авторы** | **Название** | **Год издания** | **Издательство** |
| 1 | Матвеев А.П. | Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений . Под общ. ред. А.П. Матвеева | 2015 | Просвещение |

**Корректировка программы**

|  |  |
| --- | --- |
| По программе \_\_\_\_час | По календарно-тематическому планированию \_\_\_\_час |
| В соответствии с календарным графиком и расписанием уроков 5 уроков приходятся на праздничные дни, программа выполняется за счёт уплотнения темы «Подвижные игры» | |

1. **Планируемые результаты освоения учебного курса**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры*:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты характеризуют*** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение культурой речью, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты***характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***Знания о физической культуре***

***Ученик научится:***

•  рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

•  характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

•  определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•  разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

•  руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

•  руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

•  характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

•  характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

•  определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

***Ученик научится:***

•  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•  составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

•  классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•  самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•  тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•  взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

•  вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

•  проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

•  проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

***Физическое совершенствование***

***Ученик научится:***

•  выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•  выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•  выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•  выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

•  выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•  выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

•  выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•  выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•  выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

•  выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

•  преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

•  осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

•  выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

***Система оценки индивидуальных достижений обучающимися:***

***Стартовая*** диагностика основывается на результатах мониторинга общей готовности 1-4 классов к обучению.

**Текущее** оценивание использует субъективные методы (наблюдение, самооценку и самоанализ) и объективизированные методы, основанные на анализе практических действиях, результатов тестирования.

**Итоговое оценивание** знаний и умений, обучающихся проводится с помощью итогового комплексного теста, который включает: вопросы (задания) по разделу «знания», умения и знания по разделу «Способы двигательной (физкультурной деятельности), и умения по разделу (Физическое совершенствование).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может  определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**III. Содержание учебной программы**

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

**Базовый компонент** составляет Основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Вариативная** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В рамках начального школьного образования активное освоение обучающимися данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела, «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности). «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности). «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

***1. Раздел******«Знания о физической культуре» содержит*** основные представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как История физической культуры, «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

***2. Раздел******«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как: «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

**3*. Раздел «Физическое совершенствование»*** представляет объем учебного содержания и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы:

*а)* ***«физкультурно-оздоровительная деятельность»,***

*б)* ***«спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»,***

Данная тема ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Что позволяет объективно оценивать деятельность учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критерием оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой – устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

***Ценностные*** ориентиры содержания учебного предмета: “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

***Виды и формы организации учебного предмета****.* Сбалансированная система физического воспитания, объединяющая уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Что должно создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, - как формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, - воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями****:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***Контроль реализации программы***

***Стартовый контроль:***

Легкоатлетические тесты:

* бег 30м, 60м, бег 100м;
* прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

* подтягивание;
* сгибание и разгибание рук в упоре;
* поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек;
* наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы;

**Практические работы**

1. Составление режима дня.
2. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
3. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
4. Гимнастика для глаз. Физкультминутки. Гимнастика мозга.
5. Организующие команды и приёмы. Рапорт учителю.
6. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
7. Размыкание в колонне и шеренге на месте и в движении.
8. Построение в круг колонной и шеренгой.
9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.
10. Расчет на 1-2.
11. 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.
12. Бег с изменением направления, змейкой, по кругу.
13. Спрыгивание с высоты (h=30см).
14. Прыжки на месте, на одной ноге, на двух, с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед и назад, в длину с места.
15. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
16. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
17. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
18. Акробатические упражнения.
19. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.
20. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.
21. Передвижение по гимнастической стенке.
22. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
23. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
24. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
25. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы.
26. Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя), упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
27. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
28. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
29. Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.
30. Игры с мячом.
31. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
32. Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.
33. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
34. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
35. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
36. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
37. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
38. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
39. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
40. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

**Промежуточный контроль**

1. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. (Самостоятельная работа).
2. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. (Зачёт).

**Итоговый контроль**

1. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 м. (Зачёт).
2. Челночный бег с кубиками 3х9м (Зачёт).
3. Прыжки в длину с места (Зачёт)

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Сдача учебных нормативов**:

**1**. **Легкая атлетика**

* Бег 30, 60, 120 и 500 метров;
* Кросс 1000 метров;
* Прыжки в длину с разбега;
* Прыжки в длину с места;
* Метание мяча на дальность.
* Челночный бег с кубиками

**Опорный прыжок:**

* Через «козла» в длину, прыжок «ноги врозь».

**Спортивные игры:**

* Баскетбол – технические действия:
* **Ловля и передача мяча:** двумя руками от груди на месте.
* **Ведение мяча:** на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
* **Броски мяча:** в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
* **Броски мяча:** в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
* Волейбол – технические действия:
* Прием мяча в парах: стоя на месте.
* Игра в пионербол по упрощенным правилам

**Содержание учебного предмета «физическая культура» в начальной школе 1-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** |
| 1. | Знания о физической культуре. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности. | Составление режима дня. |
| Простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. |
| 3. | Физическое совершенствование: |  |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. |
| Гимнастика для глаз. Физкультминутки. |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность |  |
| 3.3. 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. |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. |
| Передвижение по гимнастической стенке. |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. |
| Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |
| 3.4. Легкая 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; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. |
| Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |
| 3.5. Подвижные и спортивные игры | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. |
| Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. |
| Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию. |
| Игры с мячом. |
| 3.6. ОРУ | Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. |
|  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока | Форма контроля | Дата по факту |
|  |  | Бег с макси­мальной скоростью.. Игра «Пустое ме­сто». Инструктаж по ТБ |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Олимпийские игры: история возникновения |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета»,. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра . | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра . |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Бег (4 мин). Чере­дование бега и ходьбы. Игра. |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (4 мин). Игра . |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (6 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Два мороза». | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Игра «Два мороза». |  |  |
|  |  | Бег (7 мин)..Чере­дование бега и ходьбы Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Перебежка с выручкой». | Комбинированный |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ  Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра. |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра «Совушка». |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. «Мост» лежа на спине. Игра «Совушка». | Индивидуальный |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка» |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. Упражнения гимнастической скамейке. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шага­ми по бревну Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну .Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну. Игра. | Комбинированный |  |
|  |  | Перелазание через гимна­стического коня. Игра «Резиночка». |  |  |
|  |  | Перешагивание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке |  |  |
|  |  | Перелазание через козла, брев­но. Игра «Кто приходил?». |  |  |
|  |  | Лазание по наклонной ска­мейке , подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |  |  |
|  |  | Выполнение лазания по гимнастической стенке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. | Комбинированный |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». |  |  |
|  |  | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Владение мячом (пере­дача на расстояние, ловля, ведение, броски) | Групповой |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо). |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит) | Групповой |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. «Школа мяча». |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча». | Групповой |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (7 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (8 мин). Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон» | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину. Пры­жок в высоту. Челночный бег. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока | Форма контроля | Дата по факту |
|  |  | Бег с макси­мальной скоростью.. Игра «Пустое ме­сто». Инструктаж по ТБ |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Олимпийские игры: история возникновения |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета»,. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра . | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра . |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Бег (4 мин). Чере­дование бега и ходьбы. Игра. |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (4 мин). Игра . |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (6 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Два мороза». | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Игра «Два мороза». |  |  |
|  |  | Бег (7 мин)..Чере­дование бега и ходьбы Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Перебежка с выручкой». | Комбинированный |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ  Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра. |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра «Совушка». |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. «Мост» лежа на спине. Игра «Совушка». | Индивидуальный |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка» |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. Упражнения гимнастической скамейке. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шага­ми по бревну Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну .Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну. Игра. | Комбинированный |  |
|  |  | Перелазание через гимна­стического коня. Игра «Резиночка». |  |  |
|  |  | Перешагивание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке |  |  |
|  |  | Перелазание через козла, брев­но. Игра «Кто приходил?». |  |  |
|  |  | Лазание по наклонной ска­мейке , подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |  |  |
|  |  | Выполнение лазания по гимнастической стенке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. | Комбинированный |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». |  |  |
|  |  | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Владение мячом (пере­дача на расстояние, ловля, ведение, броски) | Групповой |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо). |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит) | Групповой |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. «Школа мяча». |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча». | Групповой |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (7 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (8 мин). Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон» | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину. Пры­жок в высоту. Челночный бег. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока | Форма контроля | Дата по факту |
|  |  | Бег с макси­мальной скоростью.. Игра «Пустое ме­сто». Инструктаж по ТБ |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Олимпийские игры: история возникновения |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета»,. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра . | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра . |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Бег (4 мин). Чере­дование бега и ходьбы. Игра. |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (4 мин). Игра . |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (6 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Два мороза». | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Игра «Два мороза». |  |  |
|  |  | Бег (7 мин)..Чере­дование бега и ходьбы Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Перебежка с выручкой». | Комбинированный |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ  Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра. |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра «Совушка». |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. «Мост» лежа на спине. Игра «Совушка». | Индивидуальный |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка» |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. Упражнения гимнастической скамейке. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шага­ми по бревну Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну .Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну. Игра. | Комбинированный |  |
|  |  | Перелазание через гимна­стического коня. Игра «Резиночка». |  |  |
|  |  | Перешагивание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке |  |  |
|  |  | Перелазание через козла, брев­но. Игра «Кто приходил?». |  |  |
|  |  | Лазание по наклонной ска­мейке , подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |  |  |
|  |  | Выполнение лазания по гимнастической стенке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. | Комбинированный |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». |  |  |
|  |  | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Владение мячом (пере­дача на расстояние, ловля, ведение, броски) | Групповой |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо). |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит) | Групповой |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. «Школа мяча». |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча». | Групповой |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (7 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (8 мин). Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон» | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину. Пры­жок в высоту. Челночный бег. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока | Форма контроля | Дата по факту |
|  |  | Бег с макси­мальной скоростью.. Игра «Пустое ме­сто». Инструктаж по ТБ |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». |  |  |
|  |  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Олимпийские игры: история возникновения |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета»,. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра . | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра . |  |  |
|  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Бег (4 мин). Чере­дование бега и ходьбы. Игра. |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (4 мин). Игра . |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». |  |  |
|  |  | Бег (6 мин). Чере­дование бега и ходьбы Игра «Два мороза». | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Игра «Два мороза». |  |  |
|  |  | Бег (7 мин)..Чере­дование бега и ходьбы Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Перебежка с выручкой». | Комбинированный |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ  Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра. |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра «Совушка». |  |  |
|  |  | Перекаты и группировка. «Мост» лежа на спине. Игра «Совушка». | Индивидуальный |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Перекаты и кувырки. «Мост» лежа на спине. Игра «Западня». |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка» |  |  |
|  |  | Вис стоя и лежа. Упражнения гимнастической скамейке. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шага­ми по бревну Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну .Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | Ходьба приставными шагами по бревну. Игра. | Комбинированный |  |
|  |  | Перелазание через гимна­стического коня. Игра «Резиночка». |  |  |
|  |  | Перешагивание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке |  |  |
|  |  | Перелазание через козла, брев­но. Игра «Кто приходил?». |  |  |
|  |  | Лазание по наклонной ска­мейке , подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |  |  |
|  |  | Выполнение лазания по гимнастической стенке. | Индивидуальный |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты .Игры «Заяц без логова», «Удочка».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки пенечки». |  |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. | Комбинированный |  |
|  |  | Эстафеты с мячами .Игры «Наступление», «Метко в цель».. |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». |  |  |
|  |  | Эстафеты с обручами .Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». |  |  |
|  |  | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | Комбинированный |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (щит). Игра . |  |  |
|  |  | Владение мячом (пере­дача на расстояние, ловля, ведение, броски) | Групповой |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо). |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит) | Групповой |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. «Школа мяча». |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча». | Групповой |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); Инструктаж по Т.Б. |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбы с бегом | Комбинированный |  |
|  |  | Бег (7 мин). Чере­дование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Преодоление препятствий. Бег (8 мин). Игра «Перебежка с выручкой». |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). |  |  |
|  |  | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра |  |  |
|  |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон» | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
|  |  | Прыжок в длину. Пры­жок в высоту. Челночный бег. | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места. |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места |  |  |
|  |  | Метание различных предметов и мяча на дальность с места | Контроль двигат. навыков |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |
|  |  | Мини футбол – (мальчики) ; Пионербол - (девочки); |  |  |