

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большекабанская средняя общеобразовательная школа»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»:
Руководитель МО

«28» августа 2015 г.

«Согласовано»:
зам.директора по УР

«24» августа 2015 г.

«Утверждено»

Директор
Кореев П.В.

Приказ № 47
от «28» августа 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1- 4 классы

срок реализации 4 года

с. Большие Кабаны

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ФГОС 1-4 КЛАССЫ

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе примерной программы УМК «Школа России», научный руководитель А. А. Плешаков. Москва «Просвещение» 2011г, на основе программы "Физическая культура" 1-4 классы В.И.Лях, М.: издательство «Просвещение», 2013г; образовательной программе основного общего образования МБОУ «Большекабанская СОШ», учебному плану МБОУ «Большекабанская СОШ», положению о рабочей программе от 29.08.2016г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с учебным планом в 1 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 99 часа (из расчета 3 час в неделю), во 2-4 классах – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю). Всего 405 часов.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной

активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Контроль знаний, умений, навыков на уроках физической культуры осуществляется в форме устного опроса, тестирования.

Виды контроля: - текущий, тематический, итоговый .

Рабочая учебная программа включает в себя: учебно- тематическое планирование, пояснительную записку, место предмета в учебном плане, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание курса, тематическое планирование с видами контроля ,календарно-тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе примерной программы УМК «Школа России», научный руководитель А. А. Плешаков. Москва «Просвещение» 2011г, на основе программы "Физическая культура" 1-4 классы В.И.Лях, М.: издательство «Просвещение», 2013г; образовательной программе основного общего образования МБОУ «Большекабанская СОШ», учебному плану МБОУ «Большекабанская СОШ» , положению о рабочей программе от 29.08.2016г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

.Курс рассчитан на 405 часов.

Годы обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, за российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками (истории и культуры других народов) на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное и безопасное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в местах проведения занятий и соревнований;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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 приемы 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на

другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Изучение данного раздела носит чисто теоретический характер.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и

лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Подготовка к ГТО

На уроках физической культуры знакомить с нормами сдачи ГТО и сдавать нормативы

Тематический план

1 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	15	1	13
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	17	2	12
	Всего:	99	8	75

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	17	1	15
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18	3	14
	Всего:	102	9	79

3 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	17	1	15

5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18	3	14
	Всего:	102	9	79

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	29	3	27
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	30	2	25
4.	Лыжная подготовка	17	1	15
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18	3	16
	Всего:	102	9	83

Приложение 4.1

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Дата		
	По плану	Факт	
1			Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра «По местам!»
2			Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.
3			Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!»
4			Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.
5			Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Комплекс упражнений «Шел король по лесу».
6			Комплекс упражнений «Шел король по лесу».
7			Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Конкурс класса на ученика с лучшей осанкой.
8			Спортивная одежда и обувь Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

9			Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».
10			Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».
11			Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля
12			Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
13			Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты. Упражнения со скакалкой.
14			Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.
15			Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.
16			Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Игра «Передай мяч».
17			Правила выполнения дыхательных упражнений. Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет!».
18			Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование выполнения многоскоков.
19			Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки». РНК: Изучение народных татарских игр.
20			Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».
21			Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование техники метания. Игра «Попади в корзину».
22			Упражнения с мячом большого диаметра
23			Упражнения с мячом большого диаметра
24			Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра
25			Игра «Затейники».
26			Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».
26			Игровое упражнение «Удочка».
27			Техника выполнения упражнений в лазании. Игровое упражнение «Удочка».
28			Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».
29			Игра «Пожарные на учении». Веселые старты
30			Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».
31			Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра «Мяч о стенку».
32			Полоса препятствий. РНК. Изучение народных татарских игр.
33			Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!».
34			Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.
35			Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Скамеечка».

36			Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов
37			Закрепление техники выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».
38			Тренировка ума и характера Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня
39			Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие. Комплекс упражнений «Акробат».
40			Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
41			Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец».
42			Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».
43			Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.
44			Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».
45			Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».
46			Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места
47			Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места
48			Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места
49			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.
50			Повторение изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер на планете».
51			Веселые старты.
52			Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Катание на санках. Совершенствование метания снежка. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство». Игровое упражнение «Смелые воробышки».
53			Подвижные игры в зимний период. Катание на санках. Совершенствование метания снежка. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство». Игровое упражнение «Смелые воробышки».
54			Подвижные игры «Учимся, играя!».
55			Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.
56			Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.
57			Подвижные игры «Учимся, играя!». РНК. Изучение народных татарских игр.
58			Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».
59			Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.
60			Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.
61			Отработка техники метания и ловли мяча.

62			Отработка техники метания и ловли мяча.
63			Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч».
64			Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.
65			Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.
66			Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.
67			Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».
68			Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».
69			Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».
70			Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».
71			Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».
72			Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».
73			Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».
74			Комплекс упражнений «Поход по родному краю».
75			Метание. Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».
76			Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».
77			Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».
78			Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»
79			Веселое многоборье. Метание мячей в цель.
80			Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».
81			Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка». Игра «Конники-спортсмены».
82			Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».
83			Подвижные игры. Бег на 1000 м.
84			Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны
85			Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны
86			Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».
87			Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».
88			Игра «Конники-спортсмены».
89			Подвижные игры. Бег на 60 м.
90			Подвижные игры. Бег на 100 м.
91			Преодоление полосы препятствий.
92			Подвижные игры «Учимся, играя!».
93			Подвижные игры «Учимся, играя!».

94			Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».
95			Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».
96			Плавание
97			Плавание
98			Подвижные игры.
99			Резерв

Приложение 4.2

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№	Дата план	Дата факт	Темаурока
			I- ЧЕТВЕРТЬ <i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 10 часов</i>
1.			Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические указания
2.			Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.
3.			Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.
4.			Упражнения на развитие координационных способностей Эстафеты.
5.			Упражнения на развитие скоростных способностей.
6.			Упражнения на развитие скоростной выносливости.
7.			Техника метания мешочка на дальность.
8.			Упражнения на развитие координационных способностей.
9.			Техника прыжка в длину с места..
10.			Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.
11.			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, метание. Тестирование метания малого мяча на дальность.
			Подвижная игра на основе волейбола19 ч
12.			Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 4х9 м.
13.			Упражнения на развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.
14.			Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
15.			Мозг и нервная система
16.			Броски и ловля мяча в парах.
17.			Упражнения на развитие координационных способностей при передаче мяча.
18.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.
19.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.

20.			Упражнения на развитие ориентирования в пространстве.
21.			Тестирование метания малого мяча на точность. Развитие внимания.
22.			Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.
23.			Упражнения на развитие внимания.
24.			Развитие скоростно – силовых способностей.
25.			Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей.
26.			Комплексное развитие координационных способностей. Эстафеты.
			II- ЧЕТВЕРТЬ
			Подвижные игры на основе волейбола (2ч)
27.			Броски мяча через волейбольную сетку.
28.			Броски мяча через волейбольную сетку на точность..
			Подвижные игры на основе баскетбола (19ч)
29.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
30.			Ведение мяча на месте в шаге. Подвижная игра.
31.			Броски в цель, Ведение мяча.(<i>мишень</i>).
32.			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
33.			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
34.			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
35.			Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись».
36.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.
37.			Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».
38.			Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>).
39.			Упражнения на развитие ловкости при броске мяча в корзину.
40.			Упражнения на развитие ловкости при броске мяча в корзину.
41.			Ведение в шаге правой (<i>левой</i>) рукой.
42.			Броски в цель (<i>кольцо</i>).
43.			Ведение шагом правой (<i>левой</i>) рукой..
44.			Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.
45.			Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.
46.			Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).
47.			Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
			III- ЧЕТВЕРТЬ
			<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 часов</i>
48.			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
49.			Перенос массы тела в повороте переступанием на месте.
50.			Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
51.			Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.
52.			Наклон туловища в скользящем шаге.

53.			Спуск с гор в основной стойке.
54.			Торможение «плугом».
55.			Попеременный двухшажный ход.
56.			Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.
57.			Спуск в стойке устойчивости с палками в руках.
58.			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
59.			Техника выполнения подъёма «лесенкой» наискось.
60.			Изменение скорости передвижения скользящим шагом.
61.			Попеременный двухшажный ход.
62.			Техника выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода.
63.			Упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.
64.			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
65.			Подведение итогов лыжной подготовки.
			<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 9 часов</i>
66.			Вода и питьевой режим
67.			Режим дня и личная гигиена
68.			Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.
69.			Кувырок вперед.
70.			Кувырок вперед с трех шагов.
71.			Кувырок вперед с разбега.
72.			Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.
73.			Различные виды перелазаний.
74.			Освоение висов и упоров.
			<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 10 часов</i>
75.			Освоение строевых упражнений.
76.			Стойка на голове.
77.			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
78.			Прыжки в скакалку..
79.			Прыжки в скакалку в движении.
80.			Лазанье по канату и круговая тренировка.
81.			Упражнения на развитие силы и гибкости.
82.			Вращение обруча.
83.			Лазанье по канату и круговая тренировка.
84.			Заключительный урок по гимнастике.
			<i>Легкая атлетика 12 часов</i>
85.			«История спортивных игр».
86.			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.
87.			Преодоление полосы препятствий.
88.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
89.			Беговые упражнения.
90.			Упражнения на развитие координационных

			способностей .
91.			Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.
92.			Подвижные игры для зала..
93.			Бег на 1000м.
94.			Кроссовая подготовка
95.			Подвижные игры с мячом.
96.			Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.
			Плавание 2 часа
97.			Просмотр видеофильма о плавании
98.			Упражнения на согласование рук и ног(плавание)
			Футбол 3 ч
99.			Правила по футболу.Игра «Попади в ворота».ТБ.
100.			Игра»Гонка мячей».Правила по футболу.
101.			Игры «Слалом с мячом», »Гонка мячей».

Приложение 4.3

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Организационно – методические требования на уроках физической культуры
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3			Техника челночного бега
4			Тестирование челночного бега 3х10 м
5			Способы метания мешочка на дальность
6			Тестирование метания мешочка на дальность
7			Пас и его значение для спортивных игр с мячом
8			Спортивная игра «Футбол»
9			Прыжок в длину с разбега
10			Прыжок в длину с разбега на результат
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»
13			Тестирование метание малого мяча на точность
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
16			Тестирование прыжка в длину с места
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
18			Тестирование виса на время.
19			Подвижная игра « Перестрелка»
20			Футбольные упражнения
21			Футбольные упражнения в парах
22			Различные варианты футбольных упражнений в парах
23			Подвижная игра «Осада города»
24			Броски и ловля мяча в парах
25			Закаливание
26			Ведение мяча.
27			Подвижные игры

28			Кувырок вперед
29			Кувырок вперед с разбега и через препятствие
30			Варианты выполнения кувырка вперед
31			Кувырок назад
32			Кувырки
33			Круговая тренировка
34			Стойка на голове
35			Стойка на руках
36			Круговая тренировка
37			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
38			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
39			Прыжки в скакалку
40			Прыжки в скакалку в тройках
41			Лазанье по канату в три приема.
42			Круговая тренировка
43			Упражнения на гимнастическом бревне
44			Упражнения на гимнастических кольцах
45			Круговая тренировка
46			Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.
47			Варианты вращения обруча
48			Круговая тренировка
			III- ЧЕТВЕРТЬ
49			Ступающий и скользящий шаг без палок
50			Ступающий и скользящий шаг с палками
51			Повороты переступанием и прыжком
52			Попеременный двухшажный ход на лыжах
53			Одновременный двухшажный ход на лыжах
54			Подъемы и спуски с небольших склонов
55			Подъем «лесенкой и торможение «плугом» на лыжах
56			Передвижение и спуск на лыжах змейкой
57			Подвижная игра на лыжах «Накаты»
58			Спуск на лыжах в низкой стойке
59			Спуск на лыжах в низкой стойке
60			Игры на лыжах
61			Попеременный двухшажный ход с палками
62			Попеременный двухшажный ход без палок
63			Подъемы и спуски с небольших склонов
64			Спуски в высокой стойке
65			Повороты переступанием вокруг пяток
66			Повороты переступанием вокруг носков
67			. Прохождение дистанции 1,5 км
68			Контрольный урок
69			Плавание
70			Плавание
71			Полоса препятствий
72			Усложненная полоса препятствий
73			Прыжок в высоту с прямого разбега
74			Прыжок в высоту с прямого разбега на результаа
75			Прыжок в высоту спиной вперед

76			Прыжок в высоту с места
77			Эстафета с мячом
78			Подвижные игры
			IV- ЧЕТВЕРТЬ
79			Броски мяча через волейбольную сетку
80			Учебная игра в «Пионербол»
81			Волейбол как вид спорта
82			Подготовка к волейболу
83			Контрольный урок по волейболу
84			Контрольный урок по волейболу
85			Броски набивного мяча правой и левой рукой
86			Тестирование виса на время
87			Тестирование наклона вперед из положения стоя
88			Тестирование прыжка в длину с места
89			Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
90			Тестирование подъема туловища из положения лежа
91			Знакомство с баскетболом
92			Тестирование метание малого мяча на точность
93			Спортивная игра «Баскетбол»
94			Беговые упражнения
95			Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96			Тестирование челночного бега 3X10 м
97			Тестирование метание мяча на дальность
98			Спортивная игра «Футбол»
99			Подвижная игра «Флаг на башне»
100			Бег на 1000 м
101			Спортивные игры
102			Резерв

Приложение 4.4

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Дата		Тема урока
	План	Факт	
			1 четверть 27.ч
1	04.09		Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	05.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	06.09		Челночный бег
4	11.09		Тестирование челночного бега 3x10 м
5	12.09		Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
6	13.09		Тестирование метания мешочка на дальность
7	18.09		Техника паса в футболе
8	19.09		Спортивная игра «Футбол»
9	20.09		Техника прыжка в длину с разбега
10	25.09		Прыжок в длину с разбега на результата

11	26.09		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12	27.09		Контрольный урок по футболу
13	02.10		Тестирование метание малого мяча на точность
14	03.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	04.10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
16	09.10		Тестирование прыжка в длину с места
17	10.10		Тестирование подтягиваний и отжиманий
18	11.10		Тестирование виса на время
19	16.10		Броски и ловля мяча в парах
20	17.10		Броски мяча в парах на точность
21	18.10		Броски и ловля мяча в парах
22	23.10		Броски и ловля мяча в парах у стены
23	24.10		Подвижная игра «Осада города»
24	25.10		Броски и ловля мяча
25	06.11		Упражнения с мячом
26	07.11		Ведение мяча
27	08.11		Подвижные игры
			2 четверть 21 ч.
28	13.11		Кувырок вперед
29	14.11		Кувырок вперед с разбега и через препятствие
30	15.11		Зарядка
31	20.11		Кувырок назад
32	21.11		Круговая тренировка
33	22.11		Стойка на голове и на руках
34	27.11		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека
35	28.11		Гимнастические упражнения
36	29.11		Висы.
37	04.12		Лазанье по гимнастической стенке и висы
38	05.12		Круговая тренировка
39	06.12		Прыжки в скакалку
40	11.12		Прыжки в скакалку в тройках
41	12.12		Лазанье по канату в два приема
42	13.12		Круговая тренировка
43	18.12		Упражнения на гимнастическом бревне
44	19.12		Упражнения на гимнастических матах
45	20.12		Подвижные игры
46	25.12		Подвижные игры
47	26.12		Вращение обруча
48	09.01		Круговая тренировка
			3 четверть 30 ч.
49	10.01		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
50	15.01		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
51	16.01		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
52	17.01		Попеременный одношажный ход на лыжах.
53	22.01		Одновременный одношажный ход на лыжах.
54	23.01		Подъем «елочкой», «полуелочкой», и спуск в основной стойке на лыжах.
55	24.01		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.
56	29.01		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
57	30.01		Подвижная игра на лыжах «Накаты».

58	31.01		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
59	05.02		Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
60	06.02		Контрольный урок по лыжной подготовке.
61	07.02		Преодоление полосы препятствий
62	12.02		Прохождение дистанции
63	13.02		Упражнения на лыжах
64	14.02		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
65	19.02		Упражнения на лыжах
66	20.02		Упражнения на лыжах
67	21.02		Инструктаж по ТБ при плавании
68	26.02		Игровые упражнения (теоретический урок)
69	27.02		Плавание
70	28.02		Плавание
71	05.03		Полоса препятствий
72	06.03		Усложненная полоса препятствий
73	07.03		Прыжок в высоту с прямого разбега
74	12.03		Прыжок в высоту способом «перешагивание»
75	13.03		Физкультминутка
76	14.03		Знакомство с опорным прыжком
77	19.03		Опорный прыжок
78	20.03		Контрольный урок по опорному прыжку
79	21.03		Броски мяча через волейбольную сетку
			4 четверть 21 ч.
80	02.04		Подвижная игра «Пионербол»
81	03.04		Упражнения с мячом
82	04.04		Волейбольные упражнения
83	09.04		Контрольный урок по волейболу
84	10.04		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»
85	11.04		Броски набивного мяча правой и левой рукой
86	16.04		Тестирование вися на время
87	17.04		Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	18.04		Тестирование прыжка в длину с места
89	23.04		Тестирование подтягиваний и отжиманий
90	24.04		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
91	25.04		Баскетбольные упражнения
92	30.04		Тестирование метания малого мяча на точность
93	02.05		Спортивная игра «Баскетбол»
94	07.05		Беговые упражнения
95	08.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	14.05		Тестирование челночного бега 3x10 м
97	15.05		Тестирование метания мешочка в дальность
98	16.05		Футбольные упражнения
99	21.05		Спортивная игра «Футбол»
100	22.05		Бег на 1000 м
101	23.05		Спортивные игры
102	28.05		Подвижные и спортивные игры