

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (1-4 класс) является частью Основной образовательной программы основного общего образования реализующейся в МКОУ ООШ с. Голубовка. Программа составлена на основе следующих документов:

- ФГОС ООО, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. N1897
- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»
- с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. №540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно - спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- При составлении рабочей программы использованны методические рекомендации «Медико – педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработанны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Нацный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф.Сухарева Л.М., д.м.н., проф.Храмцов П.И., к.м.н.Звездина И.В., к.м.н.Березина Н.О., к.м.н.Седова А.С.) Методические рекомендации рекомендованны экспертным советом Министерства Образования и науки Российской Федерации по совершенствованию систем физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе образовательный учреждений.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 учётом 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.

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 приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); 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 упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-4 класс

Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы

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; прыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 спортивных игр:

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

Баскетбол: броски мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

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, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата прохождения		Контроль
			План	Факт	
Легкая атлетика					
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ.	1			
2	Ходьба под счет	1			
3	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1			
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	2			
5	Прыжки в длину с места	1			
6	Прыжки в прыжковую яму	1			

7	Метание малого мяча из положения стоя	1			
8	Контрольное тестирование. (бег 30м,60м)	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					
9	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1			
10	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1			
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1			
12	Равномерный бег.	1			
13	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	2			
14	Равномерный бег 4мин.	1			
15	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1			
16	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1			
17	Равномерный бег 5мин.(бег 50м, ходьба 100м)	1			
18	Контрольное тестирование. (бег 100м)	1			Сдача норматива
Гимнастика					
19	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1			
20	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1			
21	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1			
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1			
23	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1			
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	2			
25	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
27	Перестроение по звеньям по заданным местам	1			
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1			
29	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1			
30	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1			
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1			

32	Опорный прыжок. Лазание.	2			
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1			
34	Лазание по канату	1			
35	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	1			
36	Контрольное тестирование. (лазание по канату, ходьба по гимнастической скамье)	1			Сдача норматива
Подвижные игры					
37	Инструктаж ТБ «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
38	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
39	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	1			
41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1			
42	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1			
43	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
44	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
45	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
46	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	2			
47	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1			
48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
50	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1			
Подвижные игры «Лапта»					
51	Исторические и национальные основы.	1			
52	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений,	1			

	челночный бег. бег с огибанием стоек. с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»				
53	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной палкой. двумя палками, выполнение передачи мяча.	1			
54	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1			
55	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения	1			
56	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении	1			
57	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне	1			
58	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	1			
59	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			
60	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			
61	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1			
62	Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра	1			
63	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1			
64	Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра	1			
65	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1			
66	Учебная игра	1			
67	Учебная игра	1			
68	Учебная игра	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					
69	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1			
70	Равномерный бег 3 мин. (бег 30м,	1			

	шаг 70м)				
71	Равномерный бег 4 мин. ОРУ	1			
72	Равномерный бег 5 мин. (бег 50 м, ходьба 100 м)	1			
73	Равномерный бег 60 м. Эстафета	1			
74	Контрольное тестирование. (эстафета)	1			Сдача норматива
Легкая атлетика					
75	Инструктаж ТБ. Бег 30 м. Сочетание различных видов ходьбы.	1			
76	Прыжки.	1			
77	Прыжки в длину с моста. ОРУ.	1			
78	Прыжки в длину с моста. ОРУ.	1			
79	Контрольное тестирование. (прыжки в длину с места)	1			Сдача норматива
80	Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием.	1			
81	Контрольное тестирование. (прыжки в длину с разбега)	1			Сдача норматива
82	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1			
83	Метание.	1			
84	Метание малого мяча. ОРУ	1			
85	Метание малого мяча в цель. (2*2) с 3-4 метров.	1			
86	Метание малого мяча в цель. (2*2) с 3-4 метров.	1			
87	Сдача норматива (метание малого мяча)	1			
88	Контрольное тестирование. ГТО	1			Сдача норматива
Гимнастика					
89	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1			
90	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1			
91	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене.	1			
92	Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре.	1			
93	Контрольное тестирование. (вис на перекладине на время, Строевые	1			Сдача

	команды).				норматива
94	ОРУ, Баскетбол	1			
	Итог:	99 ч			

*Календарно-тематическое планирование
2 класс*

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата прохождения		Контроль
			План	Факт	
Легкая атлетика					
1	Организационно-методические указания. Инструктаж ТБ.	1			
2	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1			
3	Ходьба под счет	1			
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	1			
5	Прыжки в длину с места	2			
6	Прыжки в прыжковую яму	1			
7	Метание малого мяча	1			
8	Контрольное тестирование. (бег 30м, 60м)	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					
9	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1			
10	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1			
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1			
12	Равномерный бег. ОРУ.	1			
13	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	1			
14	Равномерный бег 4мин.	1			
15	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1			

16	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1			
17	Равномерный бег 5мин. Развитие выносливости	1			
18	Контрольное тестирование. (бег 500м)	1			Сдача норматива
Гимнастика					
19	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1			
20	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1			
21	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1			
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1			
23	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1			
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1			
25	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
27	Перестроение по звеньям по заданным местам	2			
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1			
29	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1			
30	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1			
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1			
32	Опорный прыжок. Лазание.	1			
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1			
34	Лазание по канату	1			
35	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке, Перелезание через коня.	1			

36	Контрольное тестирование (подтягивание, вис на перекладине)	1			Сдача норматива
37	Инструктаж ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
38	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
39	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	1			
41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1			
42	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1			
43	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
44	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
45	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
46	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1			
47	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1			
48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
50	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
Подвижная игра «Лапта»					
51	Исторические и национальные основы.	1			
52	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений. челночный бег. бег с огибанием стоек. с набивными мячами: игры: «День и ночь», «Вызов»	1			

53	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной пучкой. двумя пучками. выполнение передачи мяча.	1			
54	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1			
55	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения	2			
56	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении	1			
57	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне	1			
58	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	1			
59	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			
60	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			
61	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1			
62	Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра	1			
63	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1			
64	Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра	1			
65	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1			
66	Учебная игра	1			
67	Учебная игра	1			
68	Учебная игра	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					

69	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1			
70	Равномерный бег 3 мин.(бег 30м, шаг 70м)	1			
71	Равномерный бег 4мин.ОРУ	2			
72	Равномерный бег 5мин.ОРУ.(бег 50м, ходьба 100м)	1			
73	Равномерный бег 60м.ОРУ	1			
74	Контрольное тестирование (эстафета)	1			Сдача норматива
Легкая атлетика					
75	Инструктаж ТБ. Ходьба и бег.	1			
76	ОРУ. Бег 30м.Сочетание различных видов ходьбы.	1			
77	Прыжки.	1			
78	Прыжки в длину с места. ОРУ.	1			
79	Контрольное тестирование (прыжки в длину с места)	1			Сдача норматива
80	Прыжки в длину с места, с разбега	1			
81	Контрольное тестирование. (прыжки в длину с разбега)	1			Сдача норматива
82	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1			
83	Метание.	2			
84	Метание малого мяча. ОРУ	1			
85	Метание малого мяча в цель. (2*2)с 3-4 метров. ОРУ	1			
86	Толкание малого ядра.	1			
87	Контрольное тестирование. (метание малого мяча)	1			Сдача норматива
88	Контрольное тестирование. (прыжок в длину с места, бег 250м))	1			Сдача норматива
Гимнастика					
89	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1			
90	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1			
91	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене.	1			

92	Контрольное тестирование. ГТО.	1			Сдача норматива
93	Вис на перекладине на время, Строевые команды.	1			
94	Инструктаж ТБ. Баскетбол	1			
95	Эстафета, спринтерский бег(50- 100м)	1			
96	ОРУ. Футбол	1			
97	Контрольное тестирование. Сдача норматива (бег 500м)	1			Сдача норматива
	Итого:	102ч.			

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата прохождения		Контроль
			План	Факт	
Легкая атлетика					
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания	1			
2	Ходьба под счет	1			
3	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1			
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	1			
5	Прыжки в длину с места	1			
6	Прыжки в прыжковую яму	1			
7	Метание малого мяча	2			
8	Контрольное тестирование. (Бег 30м,60м)	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					
9	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1			

10	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м,ходьба 100м)	1			
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1			
12	Равномерный бег. ОРУ.	1			
13	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	1			
14	Равномерный бег 4мин.	1			
15	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1			
16	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1			
17	Равномерный бег 5мин.Развитие выносливости	1			
18	Контрольное тестирование (бег 100м)	1			Сдача норматива
Гимнастика					
19	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1			
20	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	2			
21	Строевые упражнения (перестроение в одну, две, три шеренги, перестроение в одну, две колонны)	1			
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1			
23	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1			
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1			
25	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
27	Перестроение по звеньям по заданным местам	1			
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1			
29	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1			
30	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1			
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1			
32	Опорный прыжок. Лазание.	1			
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1			
34	Лазание по канату	1			

35	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке, Перелезание через коня.	1			
36	Контрольное тестирование. (лазание по канату, ходьба по гимнастической скамье)	1			Сдача норматива
Подвижные игры					
37	Инструктаж ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
38	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
39	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	1			
41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1			
42	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1			
43	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
44	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
45	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
46	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1			
47	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1			
48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
49	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
50	Эстафеты.	1			Сдача норматива(
Подвижные игры «Лапта»					
51	Исторические и национальные основы.	1			
52	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег. бег с огибанием стоек. с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»	1			

53	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной пучкой, двумя пучками, выполнение передачи мяча.	1			
54	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1			
55	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения	1			
56	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении	1			
57	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне	1			
58	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	1			
59	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	2			
60	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			
61	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1			
62	Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра	1			
63	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1			
64	Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра	1			
65	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1			
66	Учебная игра	1			
67	Учебная игра	1			
68	Учебная игра	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					
69	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1			
70	Равномерный бег 3 мин. (бег 30м, шаг 70м)	1			
71	Равномерный бег 4 мин. ОРУ	1			

72	Равномерный бег 5мин. (бег 50м,ходьба100м)	1			
73	Равномерный бег 60м. ОРУ	1			
74	Контрольное тестирование. (эстафета)	1			Сдача норматива
Легкая атлетика					
75	Инструктаж ТБ. Ходьба и бег.	1			
76	Бег 30м. Сочетание различных видов ходьбы.	1			
77	Прыжки.	1			
78	Прыжки в длину с места.	2			
79	Прыжки в длину с места.	1			
80	Прыжки в длину с места	1			
81	Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием.	1			Сдача норматива
82	Прыжки в длину с разбега	1			Сдача норматива
83	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1			
84	Метание.	1			
85	Метание малого мяча.	1			
86	Метание малого мяча в цель.(2*2)с 3-4 метров.	1			
87	Толкание малого ядра.	1			
88	Контрольное тестирование. (метание малого мяча)	1			Сдача норматива
89	Контрольное тестирование. (прыжок в длину с места, бег 250м	1			Сдача норматива
Гимнастика					
90	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1			
91	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1			
92	Контрольное тестирование. ГТО.	1			Сдача норматива
93	Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре.	1			
94	Контрольное тестирование. Вис на перекладине на время, Строевые команды.	1			Сдача норматива
95	Инструктаж ТБ. Баскетбол	1			

96	Эстафета, спринтерский бег (50-100м)	2			
97	Эстафета, спринтерский бег (50-100м)	1			
	Итого:	102 ч.			

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата прохождения		Контроль
			План	Факт	
Легкая атлетика					
1	Организационно-методические указания. Инструктаж ТБ	1			
2	Ходьба под счет	1			
3	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1			
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	1			
5	Прыжки в длину с места	1			
6	Прыжки в прыжковую яму	1			
7	Метание малого мяча	1			
8	Итоговое тестирование. (бег 30м,60м)	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					
9	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1			
10	Равномерный бег 3 мин. Бег 50м, ходьба 100м)	1			
11	Равномерный бег 3 мин. Бег 50м, ходьба 100м)	1			
12	Равномерный бег.	1			
13	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	1			
14	Равномерный бег 4мин.	1			
15	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1			
16	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1			
17	Равномерный бег 5мин. Развитие	1			

	выносливости				
18	Контрольное тестирование. (бег 500м)	1			Сдача норматива
Гимнастика					
19	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1			
20	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1			
21	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1			
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1			
23	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1			
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1			
25	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1			
27	Перестроение по звеньям по заданным местам	1			
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1			
29	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1			
30	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1			
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1			
32	Опорный прыжок. Лазание.	1			
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1			
34	Лазание по канату	1			
35	Подтягивание по гимнастической скамейке, Перелезание через коня.	1			
36	Контрольное тестирование. (лазание по канату, ходьба по гимнастической скамье)	1			Сдача норматива
Подвижные игры.					
37	Инструктаж ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
38	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
39	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	1			

41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1			
42	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1			
43	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
44	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
45	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
46	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1			
47	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1			
48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1			
50	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1			Сдача норматива
Подвижные игры «Лапта»					
51	Исторические и национальные основы.	1			
52	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег. бег с огибанием стоек. с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»	1			
53	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной палкой. двумя палками, выполнение передачи мяча.	1			
54	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1			
55	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения	2			
56	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении	1			
57	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне	1			

58	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	1			
59	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			
60	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			
61	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1			
62	Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра	1			
63	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1			
64	Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра	1			
65	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1			
66	Учебная игра	2			
67	Учебная игра	1			
68	Учебная игра	1			Сдача норматива
Кроссовая подготовка					
69	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1			
70	Равномерный бег 3 мин. (бег 30м, шаг 70м)	2			
71	Равномерный бег 4мин.ОРУ	1			
72	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1			
73	Равномерный бег 60м.ОРУ	1			
74	Контрольное тестирование. (эстафета)	1			Сдача норматива
Легкая атлетика					
75	Инструктаж ТБ. Ходьба и бег.	1			
76	Бег 30м. Сочетание различных видов ходьбы.	1			
77	Прыжки.	1			
78	Прыжки в длину с моста.	1			

79	Прыжки в длину с моста.	1			
80	Прыжки в длину с места	1			Сдача норматива
81	Прыжки в длину с места, с разбега	1			
82	Прыжки в длину с разбега	2			Сдача норматива
83	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1			
84	Метание.	1			
85	Метание малого мяча.	1			
86	Метание малого мяча в цель. (2*2) с 3-4 метров.	1			
87	Метание малого мяча в цель.	1			
88	Сдача норматива (метание малого мяча)	1			
89	Контрольное тестирование. (прыжок в длину с места, бег 250м)	1			Сдача норматива
Гимнастика					
90	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1			
91	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1			
92	Контрольное тестирование. ГТО.	2			Сдача норматива
93	Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре.	1			
94	Контрольное тестирование. (вис на перекладине на время, Строевые команды).	1			Сдача норматива
95	Инструктаж ТБ. Баскетбол	1			
96	Эстафета, спринтерский бег(50-100м)	1			
97	Футбол	1			
	Итого	102ч.			

Основная литература

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. -М.: Просвещение, 2018

. Дополнительная литература

- Лях В.И. Учебник Физическая культура 1-4кл. Москва «Просвещение» 2017г
- Рабочая программа по физической культуре. 2018

