

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Никольская основная школа № 28 имени Ю.Н. Лунина»
Ефремовского района Тульской области

Рассмотрена и рекомендована к использованию
межшкольным методическим объединением

учителей-предметников _____

на базе МКОУ «Медведская СШ № 17».

Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

Руководитель ММО _____ (_____)

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2019 г.

Директор МКОУ «Никольская основная школа

№ 28 имени Ю.Н. Лунина»

Д.И. Рязанов

Приказ № 13

от «1» сентября 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 1-4 классов

Рабочая программа разработана
Донченко Натальей Сергеевной,
учителем начальных классов
МКОУ «Никольская основная
школа № 28 имени Ю.Н. Лунина»

с. Никольское, 2019 год

Планируемые результаты обучения

1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
Личностные универсальные учебные действия <i>У обучающегося будут сформированы:</i>			
-чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; - уважительное отношение к культуре других народов; -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
<i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i>			
- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженных учебно-познавательных мотивов;; – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; – учебно-познавательного интереса к нахождению разных способов решения учебной задачи; – способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; – сопереживания другим людям; – следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям; – осознания своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России;			
Метапредметные результаты			
-формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; -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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.			
Предметные результаты			
Ученик научится:			
-понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики -осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и			

соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге

- узнавать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование
- правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- навыкам организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, систематические наблюдения за их динамикой)
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Ученик 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

-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

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические

комбинации;

-играть в баскетбол по упрощенным правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание программы

классы	содержание
1 классы	Знания о физической культуре: 8 ч Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, 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. Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели 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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: 12 ч <i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания, хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Легкая атлетика: 19 ч <i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, бег 30, 60 метров,. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры: 16ч <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».
--	---

	Спортивные игры: 11 ч <i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению норм ГТО.
2 классы	Знания о физической культуре: 8 ч Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Из истории физической культуры. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Измерение длины и массы тела. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Показатели 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 занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Закаливание организма (обтирание) Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 19 часов <i>Организуемые команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы

	препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Легкая атлетика 21 час <i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. Подвижные игры 16 часов <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Невод», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «конники-спортсмены», «Западня», «Не урони мешочек», «Вызов номеров», «Посадка картошки», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Пустое место», «Пятнашки», «Волк во рву», «Команда быстроногих», «Два мороза», «Гуси лебеди», «Салки на болоте», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Спортивные игры: 11ч. <i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Попади в мяч», «Мяч соседу», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
3 классы	Знания о физической культуре: 8 ч Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История спорта и физической культуры через историю семьи. Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. 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 мероприятий в режиме дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 12 часов <i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Легкая атлетика 20 час <i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
--	---

	<i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. <i>Подвижные игры 17 часов</i> <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». <i>На материале раздела «Спортивные игры» 17 часов</i> <i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению норм ГТО.
4 классы	Знания о физической культуре: 7 ч 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: 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 12 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 20 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и

	высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры 18 часов <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Спортивные игры: 11ч. <i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Подготовка к выполнению норм ГТО.
--	--

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
1.	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	7
2.	Подвижные игры	16	16	17	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
4.	Легкоатлетические упражнения	19	21	20	20
5.	Спортивные игры	11	11	11	11
	Всего часов:	66	68	68	68

	Итого:	270ч
--	---------------	-------------

Календарно-тематическое планирование разделов программы по физической культуре в 1 классе

№	Тема	По плану	Фактически
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		
2	Ходьба на носках, пятках. Бег 30 м.		
3	Бег на 30 м. П/и «Пингвины с мячом»		
4	Бег с ускорением. Бег 60 м. Игра «К своим флажкам»		
5	Равномерный бег 3- 4 минуты. Подвижная игра «Вызов номеров».		
6	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух. П/и «Третий лишний».		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		
8	Прыжок в длину с места. Игра «Салки на болоте»,		
9	Метание малого мяча из положения стоя. Игра «К своим флажкам».		
10	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Точно в мишень		
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
12	Техника безопасности на уроках подвижными играми. Игра "Два Мороза".		
13	Игра "К своим флажкам", "Класс, смирно!".		
14	Игра "Метко в цель". Эстафеты с обручами.		
15	Арбузов", "Волк во рву". Эстафеты со скакалками.		
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
17	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,		

	подбор одежды, обуви и инвентаря.		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.		
19	Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.		
20	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.		
21	Перестроение в круг. Группировка. Перекаты.		
22	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.		
24	Повороты направо, налево. Выполнение команд "Класс, шагом марш!", "Класс, стой!".		
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи		
26	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.		
27	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра "Ниточка и иголочка".		
28	Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Змейка»,		
29	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Перелезание через коня. Игра «Тройка»,		
30	Возникновение физической культуры у древних людей.		
31	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		
32	Бросок мяча снизу на месте. Игра "Бросай и поймай"		
33	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Брось — поймай»,		
34	Передача мяча. Игра "Гонка мячей по кругу".		
35	Олимпийские игры. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		
36	Передача мяча снизу на месте от груди. Игра "выстрел		

	в небо"		
37	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		
38	Ведение мяча на месте в низкой и средней стойке. Эстафеты с мячами.		
39	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
40	Ведение мяча на месте в средней стойке. Игра "Охотники и утки"		
41	Бросок мяча снизу на месте мяч сзади за головой		
42	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «мяч в обруч»		
43	Бросок мяча в щит мяч сзади за головой.		
44	Ведение, ловля и передача мяча снизу на месте.		
45	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.		
46	Инструктаж по технике безопасности. Игры "Два Мороза". Эстафеты		
47	Игры "Погрузка Арбузов", "Метко в цель".		
48	Игра "Волк во рву", "Посадка Картошки". Эстафеты.		
49	Игра "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты.		
50	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Показатели осанки и физических качеств.		
51	Игра: "Лисы и куры". Ознакомление с нормами ГТО.		
52	Игра "Капитаны", "Попрыгунчики воробушки".		
53	Игры "Зайцы в Огороде".		
54	Игра "Через кочки пенечки"		
55	Игра "К своим флажкам". Эстафеты.		
56	Игра "Прыгающие воробушки". Эстафеты.		
57	Игра "Точный расчет". Эстафеты.		
58	Эстафеты с предметами		
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег 30м.		

60	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания		
61	Бег 60м. Эстафеты.		
62	Прыжок в длину с места. Эстафеты.		
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега		
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
65	Совершенствование метание мяча в цель. Подвижная игра "Попади в мяч".		
66	Совершенствование метания набивного мяча из различных положений. Подвижная игра "Защита укрепления".		

Календарно-тематическое планирование во 2 классе

№	Темы.	По плану	Фактически.
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Разновидности прыжков		
2	Челночный бег. Ускорения. Игра "Пятнашки"		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м.		
4	Ходьба с преодолением препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей.		
5	Бег с ускорением 60м.		
6	Прыжок с места.		
7	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты Челночный бег.		
8	Прыжок с высоты до 40см.		
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Эстафеты		
10	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5м. Игра «Мышеловка».		
11	Метание набивного мяча. Эстафеты.		
12	Т.Б. на подвижных играх. Встречные эстафеты		
13	«К своим флажкам». Эстафеты с мячами.		
14	Игра «Вызов номеров», эстафеты с обручами.		
15	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Осанка.		
16	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Возникновение первых спортивных соревнований		

17	История зарождения древних Олимпийских игр.		
18	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики Кувырок, стойка на лопатках. Строевая подготовка		
19	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Волна»		
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках перекат		
21	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Светофор».		
22	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.		
23	Вис стоя и лёжа. Игра «Посадка картофеля»		
24	Строевая подготовка. Игра «Прокати быстрее мяч»		
25	Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Веребочка под ногами»		
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе		
27	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Кто приходил».		
28	Перешагивание через набивные мячи. Игра «Иголочка и ниточка».		
29	Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне		
30	Инструктаж по Т.Б на уроках по спортивным играм.		
31	Ведение на месте. Игра «Попади в обруч		
32	Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».		
33	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие		
34	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
35	Ловля и передача в движении.		
36	Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу»		
37	Ведение на месте правой (левой) рукой в высокой стойке.		
38	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур		
39	Броски в цель (мишень). Игра «Передал-садись».		
40	Ведение на месте правой (левой) рукой с изменением направления движения.		
41	Бросок после остановки . Игра «Бросок мяча в колонне».		
42	Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол		
43	Бросок после ведения		
44	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях		

45	Т.Б. на подвижных играх. Игра «К своим флажкам»		
46	Игра «Невод». Эстафеты с скакалками		
47	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений		
48	Игра «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».		
49	Игра «Салки на одной ноге», «Точный расчет».		
50	Игра «Точный расчет». Эстафеты.		
51	Игра «Невод». Эстафеты со скакалками.		
52	Игра «Посадка картошки». Эстафеты.		
53	«Попади в мяч». Эстафеты		
54	Игры «Вызов номеров». Эстафеты.		
55	Игра «Западня»		
56	Игра «Конники-спортсмены». Эстафеты.		
57	Игра «Птица в клетке»		
58	Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
59	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
60	Бег с ускорением (30м). Челночный бег		
61	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.		
62	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.		
63	Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.		
64	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. Игра «Волк во рву»		
65	Совершенствование прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов.		
66	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов.		
67	Совершенствование метания малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча.		
68	Совершенствование метания малого мяча на дальность отскока от пола и стены.		

Календарно-тематическое планирование в 3 классе

№	Тема	План	Факт
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег с максимальной скоростью. Игра «Пустое место»		
2	Бег с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи».		
3	Развитие скоростных способностей.		

4	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Ловишка, поймай ленту»		
5	Бег 30метров на оценку. Игра «Смена сторон». Понятия «старт», «финиш».		
6	Прыжки в длину с места. Игра «Защита укрепления»		
7	Прыжок с высоты 60см. Игра «Стрелки»		
8	Бег 60 метров. Игра «Прыгающие воробушки»		
9	Метание мяча с места на дальность Игра «Метатели».		
10	Метание в цель с 4-5м. Правила соревнований в метании.		
11	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».		
12	Инструктаж по Т.Б по подвижным играм. Игра «Удочка»		
13	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
14	Игра «Заяц без логова». Развитие скоростно-силовых способностей		
15	Игра «Прыгуны и пятнашки», «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».		
16	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		
17	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.		
18	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Перекаты, кувырки.		
19	Перекат, кувырок, стойка на лопатках, мост. Игра «Что изменилось».		
20	Комбинация, из переката в упор, два кувырка, стойка на лопатках.		
21	Совершенствование акробатической комбинации. Виды гимнастики.		
22	Построение в две шеренги, перестроение в круг. Вис стоя и лёжа.		
23	Построение и перестроение. Упражнения в упоре лёжа.		
24	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.		
25	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты».		
26	Упражнение в равновесии. Игра «Парашютисты»		
27	Перелезание через гимнастического коня.		
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Увертывайся от мяча».		
29	Лазание по канату в три приема. Игра «Аисты».		
30	Инструктаж по Т.Б на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча в движении.		
31	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал-садись».		
32	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».		
33	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».		
34	Составление режима дня. История спорта и физической культуры через историю семьи.		
35	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Попади в кольцо»		
36	Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.		
37	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств		
38	Ловля и передача мяча в квадратах, в треугольниках.		
39	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».		

40	Ловля и передача мяча на месте в круге.		
41	Ведение мяча с изменением направления		
42	Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».		
43	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Попади в кольцо»		
44	Инструктаж по Т.Б. Игра «Заяц без логова»,		
45	Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».		
46	Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами		
47	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».		
48	Комплексы дыхательных упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки		
49	Антропометрические измерения. Организация и проведение подвижных игр		
50	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафеты с гимнастическими палками		
51	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.		
52	Игра «Волк во рву». Эстафеты		
53	Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами		
54	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».		
55	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».		
56	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву», эстафеты.		
57	Игра «Пустое место»		
58	Игра «К своим флажкам». Эстафеты		
59	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».		
60	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий		
61	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).		
62	Бег из разных исходных положений		
63	Бег на 30,60м.		
64	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.		
65	Совершенствование многоскоков.		
66	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».		
67	Совершенствование метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.		
68	Совершенствование метания набивного мяча		

Календарно-тематическое планирование разделов программы по физической культуре в 4 классе

№	Темы урока	По плану	По факту	Примечания
---	------------	----------	----------	------------

1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.			
2	Бег на скорость. Встречная эстафета. Бег по дистанции 300 м.			
3	Бег на скорость 30, 60 м. Эстафеты.			
4	Челночный бег. Бег на скорость 30 м.			
5	Прыжки в длину с места.			
6	Прыжки в длину.			
7	Прыжки в длину с разбега. Подтягивания.			
8	Метание мяча на дальность. Подтягивание.			
9	Метание мяча на точность.			
10	Метание теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча.			
11	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.			
12	Упражнения для формирования правильной осанки.			
13	Подвижные игры. Эстафеты.			
14	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.			
15	Упражнения на развитие силы рук. Эстафеты с предметами.			
16	Упражнения на развитие силы ног. Эстафеты с обручами.			
17	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека			
18	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Висы			
19	Упражнения в упоре на брусьях. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.			
20	Упражнения в равновесии.			
21	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.			
22	Упражнения на гимнастическом бревне.			
23	Развитие силовых качеств. Висы стоя.			
24	На гимнастической стенке вис прогнувшись.			
25	Лазание по канату в три приема.			
26	Опорный прыжок на горку матов.			
27	Опорный прыжок через гимнастического козла			
28	Прыжок в упор стоя на коленях			
29	Акробатическая комбинация из 3 упражнений.			
30	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки, передвижения.			
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».			
32	Ведение мяча на месте со средним отскоком.			
33	Ловля и передача мяча в круге			
34	Ведение мяча на месте с низким отскоком.			
35	Ловля и передача мяча в тройках, в квадрате			
36	Утренняя зарядка. Режим дня.			
37	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра			

	«Подвижная цель».			
38	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте после ведения.			
39	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Эстафеты.			
40	Гимнастика для глаз. Физкультминутка.			
41	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения			
42	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.			
43	Антропометрические измерения. Закаливание.			
	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.			
44	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Встречные эстафеты			
45	Упражнения на развитие силы рук. Эстафеты с обручами.			
46	Встречные эстафеты с предметами.			
47	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»			
48	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»			
49	Подвижные игры на развитие ловкости: «кегельбан», «снайпер».			
50	Метания мяча двумя руками из положения стоя на дальность. Игра в «снайпер».			
51	Метание мяча двумя руками из – за головы из положения сидя.			
52	Упражнения на развитие координации движения. Игра в пионербол.			
53	История развития физической культуры. Комплекс дыхательных упражнений			
54	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.			
55	Игры «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
56	Игры «Прыжки по полоскам»			
57	Игры «Волк во рву». Эстафета			
58	Подвижные игры на развитие скоростных качеств. Эстафеты			
59	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка к выполнению нормативов ГТО			
60	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».			
61	Бег на скорость 60 м. Игра «Бездомный заяц».			
62	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения			
63	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Невод».			
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			
65	Совершенствование тройного прыжка с места. Игра «Волк во рву			

66	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».			
67	Совершенствование броска теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние			
68	Совершенствование броска набивного мяча.			