

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ур-Бедаревская начальная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2017



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы МКОУ
«Ур-Бедаревская НОШ»
Л.В. Никифорова
«31» августа 2017 г.

**Рабочая программа
по физической культуре для 1-4 классов**

**Составители:
Макарова Н. С.
Очередник Т.В.**

Ур-Бедари

2017

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (на весь курс 1-4 класс)

Рабочая программа «Физическая культура. 1-4 классы» составлена на основе авторской программы «Физическая культура» Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной (Образовательная система «Школа 2100»). Примерная основная образовательная программа. Книга 2. Программы отдельных предметов, курсов для начальной школы. Москва. «Баласс» 2011 год).

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курса «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и

имеющегося опыта;

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание учебного предмета

Распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
I часть – 270 ч.	67 ч.	68 ч.	68 ч.	67 ч.
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.

Физическое совершенствование – 246 ч.: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч. – гимнастика с основами акробатики – 64 ч. – лёгкая атлетика – 50 ч. – лыжные гонки – 48 ч. – плавание – 22 ч. – подвижные и спортивные игры – 54 ч. – общеразвивающие упражнения	61 ч. 2 ч. 16 ч. 14 ч. 12 ч. 17 ч.	62 ч. 2 ч. 16 ч. 15 ч. 12 ч. 17 ч.	62 ч. 2 ч. 16 ч. 11 ч. 12 ч. 11 ч. 10 ч.	61 ч. 2 ч. 16 ч. 10 ч. 12 ч. 11 ч. 10 ч.
II часть – 135 ч.	32 ч.	34 ч.	34 ч.	35 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта: – подвижные игры на основе баскетбола – 94 ч. – подвижные игры на основе мини-футбола – 94 ч. – подвижные игры на основе бадминтона – 94 ч. – подвижные игры на основе настольного тенниса – 94 ч. – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – 94 ч. – плавание – 94 ч. – по выбору учителя – 94 ч. 2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.	22 ч. 10 ч.	24 ч. 10 ч.	24 ч. 10 ч.	24 ч. 11 ч.
Итого: 405 ч.	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Первая часть (270 ч.) состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

Физическая культура (4 ч.). 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 (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.). 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 (4 ч.). 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 (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.). 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 (64 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (50 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменя-

ющимся 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (48 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание (22 ч.). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры (54 ч.). 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 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 по-

зы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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 наметенным 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 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 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 обще-развивающих 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Вторая часть (135 ч.) определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.). Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Поэтому авторы не стали загромождать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей. Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит ребенка к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни школьника. С помощью рисунков и вопросов к ним ребёнок, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с. 12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы «Зачем они необходимы человеку?» и «Как их развить?». Во второй части учебника детям также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ребёнка целостной картины мира. Для взаимодействия ребёнка с родителями предлагается проект «Я и мой папа (моя мама) – чемпио-

ны!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ребёнок отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ребёнок узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят детей с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я – сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Нам хотелось, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью жизни ребёнка.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование физической культуры и основные виды деятельности 3 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Домашнее задание
	План	Факт					
1.			Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	Комплекс ОРУ 1
2.			Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1
3.			Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1
4.			Ходьба. Виды ходьбы.	1			Комплекс ОРУ 1
5.			Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1			Комплекс ОРУ 1
6.			Строевые упражнения ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 1

7.			Подвижные игры.	1	Различать и выполнять строевые команды.	условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс ОРУ 1
8.			Бег на короткие дистанции	1			Комплекс ОРУ 1
9.			Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1			Комплекс ОРУ 1
10.			Понятие «старт».ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 1
11.			Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Комплекс ОРУ 2
12.			Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2
13.			Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2
14.			Круговая эстафета», (5-15м)	1			Комплекс ОРУ 2
15.			Бег до 4 минут подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2
16.			Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1			Комплекс ОРУ 2
17.			Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1			Выявлять характерные ошибки в технике вы-

18.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1	полнения беговых упражнений.		Комплекс ОРУ 2
19.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1			Комплекс ОРУ 2
20.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1	Осваивать технику бега различными способами		Комплекс ОРУ 2
21.			Проверка и оценка знаний и умений	1	Характеризовать показатели нагрузки.		Комплекс ОРУ 3
22.			Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Метапредметные: характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. Общение и взаимодей-	Комплекс ОРУ 3
23.			Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1			Комплекс ОРУ 3
24.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 3
25.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные	1			Комплекс ОРУ 3

			игры.			ствие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
26.			Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.	Комплекс ОРУ 3
27.			Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 3
28.			Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.	Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Комплекс ОРУ 3
29.			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1			Комплекс ОРУ 3
30			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная	Комплекс ОРУ 3
31.			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1			Комплекс ОРУ 3
32.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Комплекс ОРУ 3	
33.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1			
34.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.	Комплекс ОРУ 3	

35.			Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений	оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Видение красоты движений, в выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.	Комплекс ОРУ 3
36.		Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Комплекс ОРУ 3			
37.		Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Комплекс ОРУ 4			
38.			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений на метание. Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику спортивных снарядах гимнастических упражнений на	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	Комплекс ОРУ 4
39.		Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	Комплекс ОРУ 4			
40.		Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	Комплекс ОРУ 4			
41.		Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1	Комплекс ОРУ 4			
42.		Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1	Комплекс ОРУ 4			
43.		Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1	Комплекс ОРУ 4			
44.		Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ 4			
45.		Перекат вперёд в упор присев. По-	1	Комплекс ОРУ 4			

			движные игры				
46.			Упражнение в равновесии (ласточка).	1			Комплекс ОРУ 4
47.			Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		Комплекс ОРУ 4
48.			Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 4
49.			Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.		Комплекс ОРУ 4
50.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 4
51.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		Комплекс ОРУ 5
52.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1			Комплекс ОРУ 5
53.			Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 5

54.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах		Комплекс ОРУ 5
55.		Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Составлять индивидуальный режим дня.			Комплекс ОРУ 5
56.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1		Комплекс ОРУ 5		
57.		Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1		Комплекс ОРУ 5		
58.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Предметные: 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 значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и	Комплекс ОРУ 5	
59.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1			Комплекс ОРУ 5	
60.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Взаимодействовать в парах и группах при		Комплекс ОРУ 5	
61.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 5	
62.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мя-	1			Комплекс ОРУ 6	

			ча»		выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.	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.	
63.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Комплекс ОРУ 6			
64.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Комплекс ОРУ 6			
65.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.	Комплекс ОРУ 6		
66.		Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1		Комплекс ОРУ 6		
67.		Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Комплекс ОРУ 6		
68.		Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1		Комплекс ОРУ 6		
69.		Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1		Комплекс ОРУ 6		
70.		Совершенствование умений передачи мяча.	1		Комплекс ОРУ 6		

71.			Совершенствование умений передачи мяча.		Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Комплекс ОРУ 6
72.		Совершенствование умений передачи мяча.	1	Комплекс ОРУ 6			
73.		Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1	Комплекс ОРУ 6			
74.		Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1	Комплекс ОРУ 7			
75.			Закрепление пройденного материала.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществ-	Комплекс ОРУ 7
76.			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			Комплекс ОРУ 7
77.			Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1			Комплекс ОРУ 7
78.			Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	Описывать технику беговых упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществ-	Комплекс ОРУ 7
79.			Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1			Комплекс ОРУ 7
80.			Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1	1	Определять состав спортивной одежды в		Комплекс ОРУ 7

			минута)		зависимости от времени года и погодных условий.	ление их объективного суждения.	
81.			Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.	Комплекс ОРУ 7
82.			Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1			Комплекс ОРУ 7
83.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки.	Комплекс ОРУ 8
84.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений		Комплекс ОРУ 8
85.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1		Комплекс ОРУ 8	
86.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1		Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физической	Комплекс ОРУ 8
87.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении		Комплекс ОРУ 8

88.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	нии прыжковых упражнений	ских качеств.	Комплекс ОРУ 8
89.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1			Комплекс ОРУ 8
90.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1			Комплекс ОРУ 8
91.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Объяснение в доступной	Комплекс ОРУ 8
92.			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			Комплекс ОРУ 8
93.			Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1			Комплекс ОРУ 9
94.			Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений на метание мяча.	Комплекс ОРУ 9	
95.			Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1			
96.			Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1			Определять ситуации, требующие применения правил предупре-

					ждения травматизма.	форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	
97.			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх		Комплекс ОРУ 9
98.			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1			Комплекс ОРУ 9
99.			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.		Комплекс ОРУ 9
100			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1			Комплекс ОРУ 9
101			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			
102			Резервный урок.	1			
103			Резервный урок	1			

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

4-й класс

Тема урока	Число ча- сов	Содержание
Первая часть (67 ч.)		
Знания о физической культуре		
Физическая культура	1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	1	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	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Физическое совершенствование		
Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	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	16	
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы	5	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.
Опорный прыжок, лазание по канату	5	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств.
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика	11	
Гимнастика	11	Подводящие упражнения:
Подвижные игры	10	
Подвижные и спортивные игры		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
Вторая часть (35 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
<ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России -плавание – по выбору учителя 	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (11 ч.)		

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.
--	----	--