

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2 с.Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании ШМО


/Алтынбекова Д.С./

Протокол № 1 от 27.08.2017г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


/Юламанова Л.В./

28.08.2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы


Климкин М.Н.

Приказ № 282 от 31.08.2017г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

1-4 классов

срок реализации 4 года

Составители Чурагулова Г.Р., Утманцева О.Н., Хасанова Г.С.,
Камалова Э.Р., Гареева Ф.Ф., Бакиева Р.Б., Щербакова С.Н.,
Ахтямова Г.Р., Талипова З.Д., Данилова Д.Р.,
Алтынбекова Д.С., Мухаметьянова Р.М., Аманова Е.А., Сагитова Г. Р

Кармаскалы
2017

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)
1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для

формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	6,7 – 6,3
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				12	8	5

согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:*
- вести дневник самонаблюдения;- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
-----------------------	------	------	------	------	------	------

Виды деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Библиотечный фонд

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1 – 4 классы.
2. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию ВИ. Ляха.
В.И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1 – 4 классы.
3. Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные учебные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовки.
2. Плакаты методические.
3. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое напольное
3. Бревно гимнастическое высокое
4. Козёл гимнастический
5. Конь гимнастический
6. Перекладина гимнастическая
7. Канат для лазанья
8. Мост гимнастический подкидной
9. Комплект навесного оборудования
10. Скамейка гимнастическая
11. Скамья атлетическая
12. Гантели наборные
13. Коврик гимнастический
14. Акробатическая дорожка
15. Маты гимнастические
16. Мяч набивной
17. Мяч малый
18. Скакалка гимнастическая
19. Палка гимнастическая
20. Обруч гимнастический

21. Секундомер
22. Планка для прыжков
23. Стойка для прыжков

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1-4класс разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся; авторской программы В.И.Ляха и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
- ФГОС НОО;
- Основной образовательной программе МОБУ СОШ №2 с.Кармаскалы;
- Федеральному перечню учебников;
- Учебному плану ОУ;

Настоящая рабочая программа ориентирована на работу с обучающимися МОБУ СОШ №2 с.Кармаскалы и ориентирована на работу по учебно – методическому комплекту:

Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение метапредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и

творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения метапредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	- гимнастика с основами акробатики				
	- легкая атлетика	16	18	16	16
	- лыжные гонки	14	16	16	16
	- подвижные игры	12	12	16	16

	-общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18	16	14	14
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34

Примерное распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30	30	30	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	20	21	21	21
4	Легкая атлетика	28	21	21	21
5	Лыжная подготовка	21	30	18	18
	Итого	99	102	102	102

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Из них- 20% учебного времени, т.е. в целом 81 урок, используется для изучения башкирских народных игр.

Программа национально-регионального компонента

Башкирские национальные подвижные игры:

«Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка»,
«Стрелок», «Юрта», «Кем будешь?», «Уральский мяч»,
«Шар на земле», «Жмурки в кругах», «Прутик», «Скачки»
«Возьму птенца», «Спрячу платочек», «Медведи-волки есть ли тут?»,
«Кольцо», «Верблюд», «Бычок - перстень»

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: 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.

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 группировку 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 пластуны; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные 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

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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «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».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «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».

Башикирские национальные подвижные игры: «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: 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.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). *Башкирские национальные подвижные игры*: «Стрелок», «Юрта», «Кем будешь?», «Уральский мяч»

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие

выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

Башкирские национальные подвижные игры: «Уральский мяч», «Шар на земле», «Жмурки в кругах», «Бычок - перстень»

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». *Башкирские национальные подвижные игры*: «Шар на земле», «Жмурки в кругах», «Прутик», «Скачки», «Возьму птенца», «Спрячу платочек», «Медведи-волки есть ли тут?», «Кольцо», «Верблюд»

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
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: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..

частоты сердечных сокращений.	физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	
-------------------------------	---	--

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
--	--	--

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.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
--	--	---

Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование		
Гимнастика с основами акробатики		
<i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Движения и передвижения строем.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».
<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Н-р: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	Акробатика.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной	Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности

гимнастической скамейке		
Лёгкая атлетика		
<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением	Беговая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	Прыжковая подготовка.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Броски большого мяча.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков

		большого мяча.
<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка		
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Подвижные игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола. 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;	Спортивные игры.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

подвижные игры на материале волейбола.		
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта 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.	Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических Профилактика утомления	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		Планируемая	Фактически	
1.	Урок-игра. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Игра «Белый тополь!»			
2.	Урок-игра. Высокий и низкий старт. Игра «Белый тополь!»			
3.	Урок-игра. Тестирование бега на 30м с низкого старта. Игра «Будь ловким!»			
4.	Урок-игра. Тестирование челночного бега 3х10м. Игра «Хитрая лиса».			
5.	Урок-игра. Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Юрта».			
6.	Урок-игра. Игра «Юрта», «Белый тополь!». Значение физической культуры для укрепления			

	здоровья человека.			
7.	Урок-игра. Метание малого мяча на дальность. Игра «Бакыр букэн».			
8.	Урок-игра. Метание малого мяча Игра «Драчливые петушки».			
9.	Урок-игра. Прыжок в длину с места. Игра «Кот и мышь».			
10.	Урок-игра. Режим дня и личная гигиена человека. Игра «Эстафета зверей».			
11	Урок-игра. Развитие выносливости. Игра «Бакыр букэн»			
12.	Урок-игра. Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Игра «Палка -кидалка»			
13	Урок-игра. Башкирские и русские народные игры. Игра «Палка-кидалка»			
14	Урок-игра. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Липкие пеньки».			
15	Урок-игра. Принципы построения и проведения утренней зарядки Игра «Липкие пеньки».			
16	Урок-игра. Тестирование виса на перекладине. Игра «Передай мяч».			
17	Урок-игра. Перекаты и группировка. Игра «Найди свой цвет!».			
18	Урок-игра. Метания мяча в горизонтальную цель. Кувырок вперед. Игра «Липкие пеньки».			
19	Урок-игра. Стойка на лопатках. Игра «Уксы».			
20	Урок-игра. Акробатические упражнения. Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».			
21	Урок-игра. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Совершенствование техники			

	метания. Игра «Уксы».			
22	Урок-игра. Упражнения с мячом большого диаметра. Упражнения акробатики у стены. Игра «Нардуган».			
23	Урок-игра. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Уксы»			
24	Урок-игра. Упражнения в равновесии, перекаты. Игра «Уксы», «Нардуган».			)
25	Упражнения для развития координации и равновесия. Игра «Затейники», Игра «Уксы», «Нардуган».			)
26	Урок-игра. Физкультминутки в учебном процессе. Игра «Затейники».			
27	Упражнения акробатики. Игровое упражнение «Удочка».			
28	Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Удочка».			
29	Урок-игра. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Карусель».			
30	Упражнения в парах. Игра «Пожарные на учении». Веселые старты			
31	Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Дождик».			
32	Урок-игра. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Мяч о стенку».			
33	Тестирование бега на 30м с низкого старта (на время) Игра «Уральский мяч»			)
34	Подъем туловища за 30с (тестирование) Игра «Мы – веселые ребята!».			
35	Урок-игра. Лазанье по гимнастической стенке . Игра «Курай»			

36	Полоса препятствий Игра «Уголки»			
37	Лазанье по канату. Игра «Мы – веселые ребята!».			
38	Урок-игра. Вращение обруча. Комплекс упражнений «Дорожка». Игра «Мы – веселые ребята!».			
39	Упражнения для развития гибкости. Игра «Курай»			
40	Лазанье по канату и гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Акробат».Игра «Мы – веселые ребята!».			
41	Урок-игра. Упражнения для развития равновесия и координации. Игра «Уральский мяч»			
42	Башкирские народные игры. «Подними платок», «Хитрая лиса», «Нардуган», «Мы – веселые ребята!».			
43	Преодоление полосы препятствий. Игра «Уральский мяч»			
44	Урок-игра. Упражнения в парах. Игра «Подними платок», «Нардуган»			
45	Преодоление полосы препятствий. Комплекс упражнений «Дорожка». Игра «Подними платок», «Нардуган»			
46	Прыжки с обручем и со скакалкой. Комплекс упражнений «Дорожка». Игра «Нардуган»			
47	Урок-игра. Подвижные игры «Подними платок», «Нардуган»			
48	Весёлые старты			
49	Инструктаж по ТБ. Основная стойка на лыжах. Игра «Мы – веселые ребята!».			
50	Техника ступающего шага на лыжах без палок. Игра «Удочка»			
51	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток. Игра «Пятнашки простые».			
52	Техника скользящего шага на лыжах без палок. Игра «Кто дальше?».			

53	Техника спуска в основной стойке на лыжах. Игра – эстафета с передачей палок.			
54	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство».			
55	Техника торможения падением на лыжах. Игровое упражнение «Смелые воробышки».			
56	Техника ступающего шага с палками на лыжах Подвижные игры «Учимся, играя!».			
57	Техника скользящего шага с палками на лыжах. Игра «Кто дальше?».			
58	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах. Игра «Пройди ворота».			
59	Движение «змейкой» на лыжах с палками . Подвижные игры «Учимся, играя!».			
60	Контрольный урок по лыжной подготовке. Игра «Лабиринт».			
61	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения с мячами. Отработка техники упражнений с мячом. Игры «Космонавты»			
62	Броски и ловля мяча в парах. Отработка техники упражнений с мячом. Эстафеты с обручами.			
63	Разновидности бросков мяча одной рукой. Игровое упражнение «Передай мяч».			
64	Упражнения с мячами у стены. Отработка техники метания и ловли мяча. . Игра «Белые медведи».			
65	Ведение мяча на месте и в движении .Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч».			
66	Броски мяча в кольцо способом «снизу» .Игра «Кто меткий?».			
67	Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Кто меткий?».			
68	Броски мяча в кольцо разными способами. Игра «Липкие пеньки».			

69	Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».Игра «Липкие пеньки».			
70	Броски мяча через сетку. «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».Игра «Уксы».			
71	Броски набивного мяча .Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».			
72	Броски набивного мяча (тестирование). Игра «Кто быстрее построит дом?».			
73	Перекаты в группировке, кувырок назад. Игры «Волк во рву», «Весна-красна».			
74	Стойка на голове Игры «Волк во рву», «Весна-красна».			
75	Общеразвивающие упражнения в группах .Игра «Дерево дружбы».			
76	Стойка на руках у стены . Комплекс упражнений «Поход по родному краю». Игра «Кто быстрее построит дом?».			
77	Метание. Игры «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».			
78	Упражнения в упоре на руках Игры «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».			
79	Тестирование прыжка в длину с места .Игры «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».			
80	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».			
81	Повторение акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и			

	цапля».			
82	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Космонавты»			
83	Акробатические упражнения для развития равновесия .Метание мячей в цель. Игра «Нардуган»			
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игры «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».			
85	Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд . Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка».			
86	Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».			
87	Игры и эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры. Бег на 1000 м. Игра «Конники-спортсмены».			
88	Развитие скоростных качеств. Наклоны. Игра «Конники-спортсмены».			
89	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны. Игра «Знай, наш лес»			
90	Прыжок в длину с разбега Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».			
91	Тестирование прыжка в длину с места . Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».			
92	Бег на 30 метров. Игра «Конники-спортсмены».			
93	Тестирование бега на 30 метров. Подвижные игры. Бег на 60 м. Игра «Лягушата и цапля».			
94	Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры. Бег на 100 м. Игра «Лягушата и цапля».			
95	Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность. Преодоление полосы препятствий.			
96	Подвижные игры «Учимся, играя!», «Лягушата и цапля».			
97	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров. Подвижные игры «Учимся, играя!».			
98				

99				
----	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
2 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Примечание (с указанием регионального компонента)
1	Знания о физической культуре (4ч). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Правила поведения на спортивной площадке.			
2	Правила личной гигиены, укрепление здоровья средствами закаливания. Строевая подготовка.			
3	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Строевая подготовка.			Региональный компонент. Ф. Исангулов « Батыры»
4	Построение в шеренгу, колонну			
5	Легкая атлетика (11ч.) Инструктаж по ТБ. Различные виды бега.			
6	Обычный бег в чередовании с ходьбой.			
7	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.			
8	Прыжки: с продвижением вперед, на двух ногах, на одной поочередно.			
9	Прыжок в длину с места.			
10	Челночный бег.			Региональный компонент. Башкирская народная игра « Улетели-улетели»
11	Эстафеты с бегом на скорость			
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность.			
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.			
14	Бросок набивного мяча /0,5 кг/ двумя			

	руками от груди вперед-вверх			
15	Бросок набивного мяча /0,5 кг/ снизу вперед-вверх на дальность			Региональный компонент. Башкирская народная игра « Белый тополь, синий тополь»
16	Подвижные игры с элементами баскетбола (12) Инструктаж по ТБ. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами, бег спиной вперед.			
17	Остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте. Подвижная игра «Передал – садись».			Региональный компонент. Музыкальная композиция « Игра», муз. Р. Хасанова.
18	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч в обруч».			
19	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».			
20	Броски мяча в корзину. Эстафеты с элементами баскетбола.			
21	Эстафеты с элементами баскетбола.			
22	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».			
23	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Мяч соседу»			
24	Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись».			Региональный компонент. Башкирские пословицы о дружбе.
25	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».			
26	Подвижная игра «Мяч среднему»			Региональный компонент. Башкирские загадки.
27	Эстафеты с элементами баскетбола.			
28	Гимнастика (4ч) Инструктаж по ТБ. Подъем туловища из положения лежа за 30с.			

29	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.			
30	Упражнения на гибкость.			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Перетягивание каната»
31	Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
32	Легкая атлетика (2ч.) Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро»			
33	Тестирование челночного бега 3х10м			
34	Лыжные гонки (18ч.) Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Построения и перестроения с лыжами			
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Беседа: «Современные Олимпийские игры».			Региональный компонент. Участники олимпийских игр из Башкортостана.
36	Повороты переступанием на лыжах без палок			
37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками			
38	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.			
39	Учет по технике подъёма и спуска со склона.			
40	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.			
41	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.			Региональный компонент. Чемпионы паралимпийцы из Башкортостана
42	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.			
43	Контроль прохождения дистанции на лыжах.			
44	Катание на санках.			
45	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.			
46	Ознакомление с техникой скольжения без палок.			Региональный компонент. Стих-ие

				Р. Тимершина «Спор»
47	Закрепление техники скольжения без палок.			
48	Учет по технике скольжения без палок.			
49	Эстафета на лыжах.			
50	Подвижные зимние игры. Снежки.			
51	Подвижные зимние игры. Катание на санках.			
52	Подвижные игры с элементами волейбола (12) Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»			
53	Специальные движения подбрасывание мяча на заданную высоту.			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Юрта»
54	Специальные движения подбрасывание мяча на заданное расстояние.			
55	Круговая тренировка.			
56	Броски мяча через волейбольную сетку.			
57	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Медный пень»
58	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.			
59	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»			
60	Контрольный урок Броски мяча через волейбольную сетку.			
61	Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче.			
62	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Волна»			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Стрелок»
63	Подвижная игра «Неудобный бросок»			
64	Гимнастика с основами акробатики. (19ч.) Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Организующие команды и приемы.			
65	Кувырок вперед. Упоры, седы, перекаты.			Региональный компонент. Башкирская

				народная игра «Липкие пеньки»
66	Кувырок вперед с трех шагов. Гимнастический мост. Игра «Пройти бесшумно».			
67	Стойка на лопатках, мост			
68	Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».			
69	Равновесие. Строевые упражнения.			Региональный компонент. Беседа: «Питьевой режим. Охрана водных ресурсов».
70	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи.			
71	Снарядная гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке			
72	Гимнастические комбинации. Подвижная игра «Пятнашки».			
73	Опорный прыжок. Игра «Змейка».			
74	Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.			
75	Лазание по гимнастической стенке и канату.			
76	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания.			
77	Прыжки в скакалку. Игра «Гуси-лебеди».			
78	Прыжки в скакалку в движении.			Региональный компонент. Стих-ие М. Дильмухаметова «Игра»
79	Прыжки в скакалку в движении. Подвижная игра «Рыбак и рыбки»			
80	Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»			
81	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
82	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Стрелок»

	Легкая атлетика (12ч.)			
83	Инструктаж по ТБ. Преодоление полосы препятствий.			
84	Прыжок в высоту с прямого разбега.			
85	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.			
86	Прыжок в высоту спиной вперед.			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Жмурки в кругах».
87	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».			
88	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.			
89	Тестирование прыжка в длину с места.			
90	Тестирование. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.			
91	Тестирование. Метание мяча на точность.			
92	Тестирование бега на 30м с высокого старта.			
93	Бег на 1000м.			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Скачки»
94	Тестирование метания мяча на дальность.			
	Подвижные игры с элементами футбола (4)			
95	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами футбола.			
96	удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Бросай и поймай».			Региональный компонент. Башкирская народная игра «Уральский мяч».
97	Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».			
98	Подвижные игры на материале футбола.			

99	Легкая атлетика (4ч.) Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Беседа: «Тренировка ума и характера».			
100	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты».			
101	Эстафеты. Подвижная игра «Снайперы».			
102	Соревнования. Подвижная игра «Кузнечики».			

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

3 класс

№ п/п	ТЕМА	Дата плани руемая	Дата фактичес кая	Примечани е
	Знания о физической культуре			
1	ТБ на уроках физической культуры			
2	История ФК и спорта через историю семьи			
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка			
	Легкая атлетика			
4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а			
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета			
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»			

7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»			
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»			
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»			
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»			
11	Прыжок в длину с места на результат			
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»			
13	Челночный бег 3х10 м на результат			
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»			
15	Метание набивного мяча на дальность			
	Способы физкультурной деятельности			
16	Составление режима дня			
17	Правильная осанка			
18	Физическое развитие			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки			
	Подвижные игры			
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»			
21	Игра «Белые медведи».			
22	Подвижная игра «Кто быстрее?»			
23	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание			
24	Элементы игры «Пионербол»			
25	Игра «Пятнашки»			

26	Игра «Кто быстрее?»			
27	Игра «Пустое место»			
28	Игра «Метко в цель»			
29	Эстафеты с мячом			
30	Эстафеты с обручем			
31	Игра «Перестрелка»			
32	Игра «Белые медведи»			
33	Эстафеты с предметами			
34	Игра «Второй лишний»			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
35	Физкультминутка на уроке			
	Подвижные игры			
36	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»			
37	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»			
38	Игра «Кто дальше бросит», «Стой»			
39	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»			
40	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»			
41-42	Передача мяча снизу, от груди			
43	Передача мяча снизу, от груди			
44	Эстафеты с мячом			
45	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»			
46	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»			
47	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»			

48	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом			
49-50	Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.			
51	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»			
52	Эстафеты с мячом			
53	Эстафета со скакалкой			
54	Эстафеты с обручем			
55-56	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»			
57	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»			
	Лыжные гонки			
58	ТБ на уроках лыжной подготовки			
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
62-63	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками			
64-65	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками			
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»			
67	Игра «Чьи лыжи быстрее»			
68	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»			
69	Эстафеты на лыжах			
70	Подъемы и спуски под уклон			
71	Передвижение на лыжах до 1 км			

72	Игра «Охотники и утки на лыжах»			
73	Игра «Дружные пары»			
74	Передвижение на лыжах до 1 км			
75	Подъемы и спуски под уклон			
76	Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке			
77	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»			
78	Эстафеты на лыжах			
	Гимнастика с основами акробатики			
79	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ			
80	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты			
81	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»			
82	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»			
83	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»			
84	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя			
85	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса			
86	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук			
87	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»			
88	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»			
89	Преодоление полосы препятствий			

90	Произвольное преодоление простых препятствий			
91	Преодоление полосы препятствий			
92	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»			
93	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»			
	Легкая атлетика			
94	Бег до 3 мин			
95	Эстафеты			
96	Челночный бег 3х10 м			
97	Бег с ускорением от 30 до 60 м			
98	Бег до 3 мин			
99	Прыжки с высоты до 40 см			
100	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)			
101	6-минутный бег с учетом времени			
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность			

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ уро ка	Тема урока	Дата плани руемая	Дата фактичес кая	Примечани е
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.			
	Разновидности ходьбы и бега.			

2				
3	Разновидности ходьбы и бега.			
4	Бег на скорость 30, 60 м.			
5	Бег на скорость 30, 60 м.			
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.			
7	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.			
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.			
9	Метание теннисного мяча на дальность			
10	Метание теннисного мяча на дальность			
11	Метание теннисного мяча на дальность			
12	Равномерный бег 5 мин			
13	Равномерный бег 6 минут			
14	Равномерный бег 6 мин			
15	Равномерный бег 7 мин			
16	Равномерный бег 7 мин			
17	Равномерный бег 8 мин			
18	Равномерный бег 8 мин			
19	Равномерный бег 9 мин			
20	Равномерный бег 9 мин			
21	Равномерный бег 10 мин			
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.			
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.			
24	Техника акробатических упражнений.			
25	Техника акробатических упражнений.			

26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.			
27	Ходьба по бревну на носках.			
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.			
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.			
30	Висы и упоры (оценка техники).			
31	Висы и упоры. Подтягивание в висячем положении (на результат).			
32	Прыжки через скакалку			
33	Прыжки через скакалку			
34	Прыжки через скакалку			
35	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.			
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».			
37	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»			
38	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».			
39	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»			
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».			
41	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
42	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
43	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».			
44	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».			
45	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
46	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».			

47	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».			
48	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».			
49	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».			
50	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».			
51	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».			
52	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».			
53	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»			
54	Игры: «Пустое место», «Невод».			
55	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».			
56	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».			
57	Игры: «По местам», «Перестрелка».			
58	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
59	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».			
60	Передача двумя руками от груди.			
61	Передача двумя руками от груди.			
62	Передача мяча сверху из-за головы			
63	Передача мяча сверху из-за головы			
64	Ловля и передача мяча			

65	Ловля и передача мяча			
66	Ведение мяча.			
67	Ведение мяча.			
68	Ведение мяча.			
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
71	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
72	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».			
73	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».			
74	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».			
75	Игра «Перестрелка». Эстафета.			
76	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».			
77	. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».			
78	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»			
79	Мини-баскетбол.			
80	Мини-баскетбол.			
81	Бег по пересеченной местности			
82	Бег по пересеченной местности			

83	Равномерный бег 6 мин.			
84	Равномерный бег 7 мин.			
85	Равномерный бег 8 мин.			
86	Равномерный бег 9 мин.			
87	Равномерный бег 9 мин.			
88	Равномерный бег 10 мин.			
89	Равномерный бег 10 мин.			
90	Кросс 1 км			
91	Виды ходьбы и бега.			
92	Спринтерский бег.			
93	Спринтерский бег.			
94	Спринтерский бег			
95	Бег на результат 30, 60 м			
96	Техника прыжков			
97	Техника прыжков			
98	Техника прыжков			
99	Прыжок в длину с места.			
100	Метание мяча на дальность			
101	Метание мяча на дальность			

102	Метание мяча на дальность			
-----	---------------------------	--	--	--