

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (**региональный компонент**);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (**региональный компонент**);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (**региональный компонент**), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (**региональный компонент**);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития 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.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 ноги вперёд.

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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами нога ми; 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики про хождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении,

положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после дующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс».

При планировании учебного материала настоящей рабочей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей

проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физкультурной деятельности	3
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	95

2 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физкультурной деятельности	4
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование	95

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физкультурной деятельности	4
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование	95

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физкультурной деятельности	4
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование	95

Календарно –тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование тем
1	Урок -познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках
2	Урок-путешествие. Перекаты и группировка
3	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время
4	Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на время
5	Спортивный марафон. Перекаты и группировка
6	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки
7	Урок-викторина «Техника метания мяча на дальность»
8	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»
9	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа»
10	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека
11	Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты»
12	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности
13	Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни
14	Кувырок вперед
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель
16	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.
17	Кувырок вперед
18	Прыжок в длину с места
19	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время
20	Стойка на лопатках. «Мост»
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя
22	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»
23	Стойка на лопатках. «Мост»
24	Физкультминутки, их значение в жизни человека
25	ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине
26	Лазание по гимнастической стенке
27	Подвижные игры
28	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи.
29	Лазание по гимнастической стенке
30	Строевые упражнения
31	Урок познавательная гимнастика
32	Упражнения на кольцах
33	Кувырок вперед
34	ОРУ Лазание по гимнастическому канату
35	Упражнения на кольцах
36	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»
37	Лазание по гимнастической стенке
38	Лазание по гимнастической стенке
39	Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»
40	Подвижные игры
41	Лазание по гимнастической стенке
42	ОРУ. Мы растем вверх
43	Преодоление полосы препятствий
44	Лазание по гимнастической стенке
45	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке
46	Подвижные игры

47	Подвижные игры
48	Игровые упражнения ловкий мяч
49	ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя
50	ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»
51	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»
52	ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс
53	ОРУ. Техника смело ступай на лыжню
54	ОРУ. Урок веселый спуск
55	Техника ступающего шага на лыжах
56	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж
57	ОРУ. Урок весело мы тянем
58	Техника скользящего шага на лыжах без палок
59	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок
60	ОРУ Весело мы едем по лыжне.
61	Техника скользящего шага с палками на лыжах
62	Упражнения со скакалками
63	Техника торможения палками на лыжах
64	Движение змейкой на лыжах с палками
65	Прыжки через скакалку
66	Контрольный урок по лыжной подготовке
67	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами
68	Прыжки через скакалку
69	Броски и ловля мяча в парах
70	Разновидности бросков мяча одной рукой
71	Прыжки через скакалку
72	Ведение мяча на месте и в движении
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу»
74	Стойка на лопатках
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»
77	Стойка на лопатках
78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя
79	Упражнение на выносливость
80	Повторение акробатических элементов
81	Повторение техники прыжка в длину с места
82	Тестирование в прыжке в длину с места
83	Повторение акробатических элементов
84	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель
86	Упражнения на уравнивание предметов
87	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд
88	Баскетбольные упражнения
89	Упражнения на уравнивание предметов

90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м
92	Круговая тренировка
93	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м
94	Метание мешочка на дальность
95	Круговая тренировка
96	Основы правил игры в футбол
97	Знакомство с эстафетами
98	Круговая тренировка
99	Подвижные игры
100	Подвижные и спортивные игры.
101	Подвижные и спортивные игры.
102	Подвижные и спортивные игры.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем
1	Правила безопасности на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».
4	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».
6	Кувырок вперед. Игра на внимание.
7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».
8	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
9	Усложненные кувырки вперед.
10	Подвижная игра «Мышеловка»
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».
12	Игровые упражнения с кувырками.
13	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».
15	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»
18	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».
21	Стойка на лопатках. «Мост».
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «подиagonали». Игра «Вышибалы вслепую».
24	Стойка на лопатках. «Мост».
25	Подвижная игра «Осада города».
26	Подвижные игры.
27	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»
28	Лазание по гимнастической стенке.
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».
30	Лазание по гимнастической стенке.
31	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове».
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.
33	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».
35	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».
36	Упражнения на кольцах.
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»
38	Разновидности висов. Игра «Удочка».
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».
40	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»
41	Подвижная игра «Медведи и пчелы».

42	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».
43	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».
44	Подвижная игра «Ловля обезьян».
45	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».
46	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».
47	Подвижные игры.
48	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»
49	Передвижения на лыжах ступающим шагом.
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом.
51	Упражнения на кольцах.
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.
53	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.
54	Вращение обруча.
55	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.
56	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».
57	Лазание по канату.
58	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».
59	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»
60	Лазание по канату. Игра «Вышибалы».
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»
63	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».
64	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».
65	Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время.
66	Прыжки в скакалку
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».
69	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»
71	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».
72	Прыжки в скакалку.
73	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».
74	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».
75	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».
76	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».
77	Подвижная игра с мячом.
78	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».
79	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».
81	Повторение акробатических элементов.
82	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»
83	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».
84	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».
87	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».
88	Тестирование вися на время. Игра «Поймай подачу».
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».

90	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».
91	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.
92	Спортивная игра футбол.
93	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».
96	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»
97	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Игра «Флаг на башне».
98	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».
99	Круговая тренировка. Игра «Совушка».
100	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».
101	Подвижные и спортивные игры.
102	Подвижные и спортивные игры.
103	Подвижные и спортивные игры.
104	Подвижные и спортивные игры.
105	Подведение итогов года Игра «Совушка»

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. Техника безопасности
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». Техника безопасности
4	Техника челночного бега с высокого старта. Техника безопасности
5	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Техника безопасности
6	Кувырок вперед. Игра на внимание. Техника безопасности
7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Техника безопасности
8	Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше». Техника безопасности
9	Усложненные кувырки вперед. Техника безопасности
10	Подвижная игра «Третий лишний» Техника безопасности
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». Техника безопасности
12	Игровые упражнения с кувырками. Техника безопасности
13	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Техника безопасности
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности
15	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» Техника безопасности
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». Техника безопасности
18	Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место». Техника безопасности
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний» Техника безопасности
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
21	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». Техника безопасности
24	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности
25	Подвижная игра «Футбол» Техника безопасности
26	Подвижные игры. Техника безопасности

27	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» Техника безопасности
28	Лазание по гимнастической стенке Техника безопасности
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности
30	Лазание по гимнастической стенке. Техника безопасности
31	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». Техника безопасности
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. Техника безопасности
33	Упражнения на кольцах. Игра «Салки». Техника безопасности
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности
35	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности
36	Упражнения на кольцах. Техника безопасности
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги». Техника безопасности
38	Разновидности висов. Игра «Попади в цель». Техника безопасности
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. Техника безопасности
40	Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание. Техника безопасности
41	Подвижная игра «Медведь во бору». Техника безопасности
42	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Техника безопасности
43	Игровые упражнения. Подвижные игры. Техника безопасности
44	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Техника безопасности
45	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Техника безопасности
46	Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. Техника безопасности
47	Игра в волейбол. Подвижные игры. Техника безопасности
48	Игра «Волейбол». Техника безопасности
49	Прыжки в высоту. Подвижные игры. Техника безопасности
50	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». Техника безопасности
51	Упражнения на кольцах. Техника безопасности
52	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. Техника безопасности
53	Игры с элементами движения в баскетбол. Техника безопасности
54	Вращение обруча. Техника безопасности
55	Игра в баскетбол. Техника безопасности
56	Игра «Кто дальше?». Техника безопасности
57	Лазание по канату. Техника безопасности
58	Подвижные игры на выносливость. Техника безопасности
59	Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Техника безопасности
60	Лазание по канату. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
61	Подвижная игра «Прокати через ворота». Техника безопасности
62	Подвижная игра «Подними предмет!» Техника безопасности
63	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». Техника безопасности
64	Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет». Техника безопасности
65	Подвижные игры разных народов. Техника безопасности
66	Прыжки в скакалку Техника безопасности
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». Техника безопасности
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». Техника безопасности
69	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» Техника безопасности
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» Техника безопасности
71	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». Техника безопасности
72	Прыжки в скакалку. Техника безопасности
73	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». Техника безопасности

74	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка». Техника безопасности
75	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». Техника безопасности
76	История зарождения древних Олимпийских игр. Техника безопасности
77	Подвижная игра с мячом. Техника безопасности
78	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». Техника безопасности
79	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше». Техника безопасности
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». Техника безопасности
81	Повторение акробатических элементов. Техника безопасности
82	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности
83	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности
84	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Техника безопасности
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
87	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли Техника безопасности противника».
88	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». Техника безопасности
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». Техника безопасности
90	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик». Техника безопасности
91	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. Техника безопасности
92	Спортивная игра футбол. Техника безопасности
93	Круговая тренировка. Игра «Хвостик». Техника безопасности
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». Техника безопасности
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». Техника безопасности
96	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» Техника безопасности
97	Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». Техника безопасности
98	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». Техника безопасности
99	Круговая тренировка. Игра «Совушка». Техника безопасности
100	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». Техника безопасности
101	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
102	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
103	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
104	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
105	Эстафета с мячом. Техника безопасности

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. Техника безопасности
3	Перекуты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». Техника безопасности
4	Техника челночного бега с высокого старта. Техника безопасности
5	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Техника безопасности
6	Кувырок вперед. Игра на внимание. Техника безопасности
7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Техника безопасности
8	Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше». Техника безопасности
9	Усложненные кувырки вперед. Техника безопасности
10	Подвижная игра «Третий лишний» Техника безопасности
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». Техника безопасности
12	Игровые упражнения с кувырками. Техника безопасности
13	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Техника безопасности
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности
15	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» Техника безопасности
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». Техника безопасности
18	Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место». Техника безопасности
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний» Техника безопасности
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
21	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». Техника безопасности
24	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности
25	Подвижная игра «Футбол» Техника безопасности
26	Подвижные игры. Техника безопасности
27	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» Техника безопасности
28	Лазание по гимнастической стенке Техника безопасности
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности
30	Лазание по гимнастической стенке. Техника безопасности
31	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». Техника безопасности
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. Техника безопасности
33	Упражнения на кольцах. Игра «Салки». Техника безопасности

34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности
35	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности
36	Упражнения на кольцах. Техника безопасности
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги». Техника безопасности
38	Разновидности висов. Игра «Попади в цель». Техника безопасности
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. Техника безопасности
40	Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание. Техника безопасности
41	Подвижная игра «Медведь во бору». Техника безопасности
42	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Техника безопасности
43	Игровые упражнения. Подвижные игры. Техника безопасности
44	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Техника безопасности
45	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Техника безопасности
46	Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. Техника безопасности
47	Игра в волейбол. Подвижные игры. Техника безопасности
48	Игра «Волейбол». Техника безопасности
49	Прыжки в высоту. Подвижные игры. Техника безопасности
50	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». Техника безопасности
51	Упражнения на кольцах. Техника безопасности
52	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. Техника безопасности
53	Игры с элементами движения в баскетбол. Техника безопасности
54	Вращение обруча. Техника безопасности
55	Игра в баскетбол. Техника безопасности
56	Игра «Кто дальше?». Техника безопасности
57	Лазание по канату. Техника безопасности
58	Подвижные игры на выносливость. Техника безопасности
59	Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Техника безопасности
60	Лазание по канату. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
61	Подвижная игра «Прокати через ворота». Техника безопасности
62	Подвижная игра «Подними предмет!» Техника безопасности
63	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». Техника безопасности
64	Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет». Техника безопасности
65	Подвижные игры разных народов. Техника безопасности
66	Прыжки в скакалку Техника безопасности
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». Техника безопасности
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». Техника безопасности
69	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» Техника безопасности
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» Техника безопасности
71	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». Техника безопасности
72	Прыжки в скакалку. Техника безопасности
73	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». Техника безопасности
74	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка». Техника безопасности
75	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». Техника безопасности
76	История зарождения древних Олимпийских игр. Техника безопасности
77	Подвижная игра с мячом. Техника безопасности
78	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». Техника безопасности
79	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше». Техника безопасности
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра

	«Из обруча в обруч». Техника безопасности
81	Повторение акробатических элементов. Техника безопасности
82	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности
83	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности
84	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Техника безопасности
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». Техника безопасности
87	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности
88	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». Техника безопасности
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». Техника безопасности
90	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик». Техника безопасности
91	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. Техника безопасности
92	Спортивная игра футбол. Техника безопасности
93	Круговая тренировка. Игра «Хвостик». Техника безопасности
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». Техника безопасности
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». Техника безопасности
96	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» Техника безопасности
97	Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». Техника безопасности
98	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». Техника безопасности
99	Круговая тренировка. Игра «Совушка». Техника безопасности
100	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». Техника безопасности
101	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
102	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
103	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
104	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности
105	Эстафета с мячом. Техника безопасности