

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

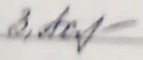
МКУ Отдел образования Администрации муниципального района

Абзелиловский район Республики Башкортостан

МБОУ СОШ с. Красная Башкирия

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Ахметшина З.Я.
протокол от «28» 08 2023
г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Мирсаянова И.М.
Приказ №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Абдуллина Н.М.
Приказ №1 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3823759)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Красная Башкирия 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и

укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к

занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что

обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – 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.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две

шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять

стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К

последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических

упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения *в 4 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	10			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	7			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	6			Поле для

					свободного ввода
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	4			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре для 1 а класса (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1	0	0	04.09	
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	08.09	
3.	Организуящие команды: «Стройся», «Смирно», «Напервый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	11.09	
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	0	0	15.09	
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1	0	0	18.09	
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	22.09	
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0	25.09	
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	28.09	
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением	1	0	0	02.10	

	направления, ритма и темпа.					
10.	Прыжок в длину с места.Эстафеты	1	0	0	06.10	
11.	Прыжок в длину с места.Эстафеты.	1	0	0	09.10	

12.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	13.10	
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	16.10	
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	20.10	
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0	23.10	
16.	Бег 30 м	1	0	0	27.10	
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1	0	0	10.11	
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0	13.11	
19.	Стойка на лопатках, мост.	1	0	0	17.11	
20.	Кувырок вперед.	1	0	0	20.11	
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	1	0	24.11	
22.	Вис на гимнастической стенке.	1	0	0	27.11	
23.	Подтягивание из виса лежа.	1	1	0	01.12	
24.	Упражнения для развития равновесия	1	0	0	04.12	
25.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	0	0	08.12	
26.	Лазание по канату в три приема	1	0	0	11.12	
27.	Прыжки со скакалкой	1	0	0	15.12	

28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	1	0	18.12	
29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	0	22.12	
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	0	0	25.12	
31.	Ступающий шаг без палок	1	0	0	12.01	
32.	Скользкий шаг без палок	1	0	0	15.01	
33.	Повороты переступанием, торможение на лыжах	1	0	0	19.01	
34.	Ходьба на лыжах разными способами.	1	0	0	22.01	
35.	Подъемы и спуски на лыжах	1	0	0	26.01	
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0	29.01	
37.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	02.02	
38.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	05.02	
39.	Броски и ловля мяча через сетку	1	0	0	09.02	
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	0	0	19.02	
41.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0	26.02	
42.	Пионербол двумя мячами	1	0	0	01.03	
43.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	04.03	
44.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	11.03	
45.	Броски мяча в кольцо способом снизу	0	0	0	15.03	

46.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	0	0	18.03	
47.	Ведение мяча на месте, в движении	1	0	0	22.03	
48.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	0	01.04	
49.	И в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0	05.04	
50.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0	08.04	
51.	Строевые упражнения	1	0	0	12.04	
52.	Строевые упражнения	1	0	0	15.04	
53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0	19.04	
54.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1	0	0	22.04	
55.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	26.04	
56.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	29.04	
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1	0	0	03.05	
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	1	0	06.05	
59.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1	0	0	10.05	
60.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1	1	0	13.05	
61.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	17.05	

62.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	20.05	
63.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	0	0	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		63	5	0		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 б класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи. Правила поведения в спортивном зале на уроке.	06.09	
2	Освоение строевых упражнений. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра	08.09	
3	Режим дня. Разработка режима дня.	13.09	
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Равномерный бег до 3-х минут. Подвижная игра «Вызов номера»..	15.09	
5	Перестроения. Команда «Шагом марш»	20.09	
6	История возникновения физической культуры	22.09	
7	Равномерный бег. Разновидности ходьбы. Подвижная игра	27.09	
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки через скакалку.	29.09	
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	04.10	
10	Поднимание туловища из положения лежа	06.10	
11	Прыжок в длину с места	13.10	
12	Наклон вперед из положения сидя	18.10	
13	Техника выполнения отжимания	20.10	
14	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра	25.10	
15	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра	27.10	
16	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижной игры: «К своим флажкам»	08.11	
17	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	10.11	
18	Прием, передача мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	15.11	
19	Метание мяча из положения стоя грудью в направления	17.11	

	метания. Подвижная игра		
20	Строевые упражнения, построение в круг	22.11	
21	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	24.11	
22	Круговая тренировка	29.11	
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	01.12	
24	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	06.12	
25	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	08.12	
26	Строевые упражнения. Основная стойка. Группировка	13.12	
27	Строевые упражнения. Основная стойка. Группировка	15.12	
28	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты.	20.12	
29	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты.	22.12	
30	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке.	27.12	
31	Круговая тренировка	29.12	
32	Лазание по гимнастической лестнице.	10.01	
33	Прыжки со скакалкой.	12.01	
34	Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра	17.01	
35	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	19.01	
36	Эстафеты с обручем, скакалкой.	24.01	
37	Инструктаж по технике безопасности во время занятий с мячом. Бросок мяча снизу на месте.	26.01	
38	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	31.01	
39	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу	02.02	
40	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	07.02	
41	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте	09.02	
42	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	21.02	
43	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры.	28.02	
44	Подвижные игры на развитие координации Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	01.03	
45	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Строевые упражнения	06.03	
46	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	13.03	
47	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	15.03	
48	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра	20.03	
49	Прыжки на одной ноге, на двух. Подвижная игра	22.03	
50	Прыжок в длину с места	03.04	
51	Наклон вперед из положения сидя	05.04	
52	Техника выполнения отжимания	12.04	
53	Поднимание туловища из положения лежа	17.04	
54	Круговая тренировка.	19.04	
55	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	24.04	
56	Что такое закаливание? Правила закаливания	26.04	
57	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	03.05	

58	Передача и ловля мяча. Игры с мячом	08.05	
59	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера»..	15.05	
60	Перестроения. Команда «Шагом марш»	17.05	
61	Равномерный бег до 3-х минут. Подвижная игра	22.05	

Календарно –тематическое планирование по физической культуре 2 а класс

2 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть (16 ч)			
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции.	05.09	
2	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании.	08.09	
3	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча.	12.09	
4	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции.	15.09	
5	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте.	18.09	
6	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага.	22.09	
7	Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой).	26.09	
8	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту».	29.09	
9	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5.Развитие гибкости.	03.10	
10	Остановка и передача мяча, силовое многоборье.	06.10	
11	Строевая подготовка – повороты в шеренге.	10.10	
12	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель .	13.10	

13	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Тест.	17.10	
14	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Эстафеты.	20.10	
15	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча .	24.10	
16	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча	27.10	
	2 четверть (16 ч)		
17	Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге).	07.11	
18	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня».	10.11	
19	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест.	14.11	
20	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – «Салки».	17.11	
21	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше».	21.11	
22	История создания современных Олимпийских игр.	24.11	
23	Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч».	28.11	
24	Развитие координации и прыгучести .Подвижная игра – «Волк во рву».	01.12	
25	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами.	05.12	
26	Передача мяча в движении и остановка.	08.12	
27	Удар по катящемуся мячу справа и слева	12.12	
28	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Подвижная игра «Обмани».	15.12	
29	Выполнение ударов мячом после остановки.	19.12	
30	Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цели .	22.12	
31	Удары по воротам на точность. Тест	26.12	

32	Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой.	29.12	
	3 четверть (20 ч)		
33	Встречные эстафеты по прямой с предметами.	09.01	
34	Удары по мячу с ходу в движении.	12.01	
35	Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения.	16.01	
36	Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре.	19.01	
37	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости. Техника безопасности.	23.01	
38	Спортивная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка участников игры.	26.01	
39	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу.	30.01	
40	Развитие осанки, повторение строевых приемов .Техника безопасности по подвижным играм.	02.02	
41	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой.	06.02	
42	Подвижные игры с мячами .	09.02	
43	Развитие ловкости и координации в подвижных играх .	13.02	
44	Гимнастика – акробатич. Упр. на развитие гибкости .	16.02	
45	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами.	20.02	
46	Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении ловкости.	27.02	
47	Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами.	01.03	
48	Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану».	05.03	
49	Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность.	12.03	

50	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	15.03	
51	Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча	19.03	
52	Легкая атлетика – развитие прыгучести (прыжки через препятствия и на возвышенность)	22.03	
	4 четверть (16 ч)		
53	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место».	02.04	
54	Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест»	05.04	
55	Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера.	09.04	
56	Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «На перегонки со скакалкой»	12.04	
57	Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы.	16.04	
58	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше»	19.04	
59	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	23.04	
60	Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй»	26.04	
61	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты»	30.04	
62	Легкая атлетика – развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру» .	03.05	
63	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Упражнения с набивными мячами.	07.05	
64	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу». ПА	10.05	
65	Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места, бег 1000 м.	14.05	
66	Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание ,бросок набивного мяча.	17.05	
67	Весёлые старты.	21.05	
68	Подвижные игры на свежем воздухе.	24.05	

Календарно –тематическое планирование по физической культуре 2 б класс

2 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть (16 ч)			
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции.	03.09	
2	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании.	08.09	
3	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча.	10.09	
4	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции.	15.09	
5	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте.	17.09	
6	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага.	22.09	
7	Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой).	24.09	
8	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту».	29.09	
9	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5. Развитие гибкости.	01.10	
10	Остановка и передача мяча, силовое многоборье.	06.10	
11	Строевая подготовка – повороты в шеренге. Метание в цель.	08.10	
12	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель .	13.10	
13	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Тест.	15.10	
14	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Эстафеты.	20.10	
15	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча .	22.10	
16	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча	27.10	
2 четверть (15 ч)			
17	Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге).	10.11	
18	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня».	12.11	
19	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест.	17.11	
20	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – «Салки».	19.11	

21	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше».	24.11	
22	История создания современных Олимпийских игр.	26.11	
23	Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч».	01.12	
24	Развитие координации и прыгучести .Подвижная игра – «Волк во рву».	03.12	
25	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами.	08.12	
26	Передача мяча в движении и остановка.	10.12	
27	Удар по катящемуся мячу справа и слева	15.12	
28	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Подвижная игра «Обмани».	17.12	
29	Выполнение ударов мячом после остановки.	22.12	
30	Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цели .	24.12	
31	Удары по воротам на точность. Тест	29.12	
	3 четверть (19 ч)		
32	Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой.	19.01	
33	Встречные эстафеты по прямой с предметами.	21.01	
34	Удары по мячу с ходу в движении.	26.01	
35	Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения.	28.01	
36	Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре.	02.02	
37	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости. Техника безопасности.	04.02	
38	Спортивная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка участников игры.	09.02	
39	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу.	11.02	
40	Развитие осанки, повторение строевых приемов .Техника безопасности по подвижным играм.	16.02	
41	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой.	18.02	
42	Подвижные игры с мячами .	25.02	
43	Развитие ловкости и координации в подвижных играх .	02.03	
44	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости .	04.03	
45	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с	09.03	

	баскетбольными мячами.		
46	Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении ловкости.	11.03	
47	Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами.	16.03	
48	Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану».	18.03	
49	Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность.	23.03	
50	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	25.03	
	4 четверть (16 ч)		
51	Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча	06.04	
52	Легкая атлетика – развитие прыгучести (прыжки через препятствия и на возвышенность)	08.04	
53	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место».	13.04	
54	Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест»	15.04	
55	Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера.	20.04	
56	Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «На перегонки со скакалкой»	22.04	
57	Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы.	27.04	
58	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше»	29.04	
59	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции. ПА	04.05	
60	Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй»	06.05	
61	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты»	11.05	
62	Легкая атлетика – развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру» .	13.05	
63	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Упражнения с набивными мячами.	18.05	
64	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу».	20.05	
65	Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места, бег 1000 м.	25.05	
66	Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание ,бросок набивного мяча.		

по физической культуре 3 а класс (2 ч. в неделю)

№ п/п	Тема урока	Планируе мая дата	Фактически я дата
1	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Т. Б. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.	05.09	
2	Беговые упражнения, развитие быстроты.	07.09	
3	Прыжковые упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий.	12.09	
4	Прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств.	14.09	
5	Прыжковые упражнения. развитие координации. Тест: прыжок в длину с места	19.09	
6	Бег по пересеченной местности. Т. Б. Развитие выносливости.	21.09	
7	Бег, развитие выносливости.	26.09	
8	Челночный бег. Развитие выносливости.	28.09	
9	Эстафетный бег. Развитие быстроты.	03.10	
10	Подвижные игры с элементами баскетбола. Т.б.	05.10	
11	Подвижные игры с элементами баскетбола. Тест: отжимание	10.10	
12	Подвижные игры. История развития физической культуры и первых соревнований.	12.10	
13	Подвижные игры с мячом. Игра пионербол. Тест на гибкость.	17.10	
14	Владение мячом ,передача мяча.	19.10	
15	Передача мяча на расстоянии. Тест: подъём туловища из положения, лежа на спине	24.10	
16	Подвижные игры с элементами баскетбола.	26.10	
17	Подвижные игры. Передача мяча на расстоянии.	07.11	
18	Подвижные игры с мячом. Игра пионербол	09.11	
19	Гимнастика. Акробатические упражнения. Т. Б.	14.11	
20	Гимнастика. Строевые упражнения. Размыкание и	16.11	

	смыкание.		
21	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	21.11	
22	Строевые упражнения, развитие координаций.	23.11	
23	Акробатические комбинации. Организующие команды и приемы.	28.11	
24	Мост из положения лежа на спине. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации	30.11	
25	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.	05.12	
26	Подвижные игры на внимание	7.12	
27	Особенности физической культуры разных народов.	12.12	
28	Гимнастика. Гимнастические упражнения.	14.12	
29	Гимнастика. Упражнения на скамье.	19.12	
30	Гимнастика. Упражнения на скамье. Закрепление	21.12	
31	Гимнастика опорного прыжка. Полоса препятствий.	26.12	
32	Подвижные игры народов России	28.12	
33	Упражнения в равновесии.	9.01	
34	Упражнение в равновесии. Закрепление	11.01	
35	Упражнения на скамье. Развитие координации.	16.01	
36	Упражнения в равновесии.	18.01	
37	Подвижные игры с элементами баскетбола.	23.01	
38	Элементы баскетбола. Передача мяча на расстоянии.	25.01	
39	Ловля, ведение. Передача, бросок в процессе игр.	30.01	
40	Подвижные игры с мячом. Игра пионербол	1.02	
41	Передача мяча на расстоянии, ловля, бросок.	6.02	
42	Подвижные игры с мячом. Игра пионербол.	8.02	
43	Подвижные игры на развитие координации	13.02	
44	Подвижные игры с элементами баскетбола.	15.02	
45	Владение мячом, передача на расстоянии.	20.02	

46	Броски в процессе подвижных игр. Игра пионербол	22.02	
47	Передача на расстоянии, ловля. Ведение мяча.	27.02	
48	Игра в мини- баскетбол.	29.02	
49	Подвижные игры с элементами мини – футбола.	05.03	
50	Владение мячом. Игра пионербол. Тест на гибкость.	07.03	
51	Легкая атлетика. Прыжок. Бег. Т.б.	12.03	
52	Прыжки в высоту. Бег по пересеченной местности.	14.03	
53	Прыжки в высоту, развитие быстроты и координации	19.03	
54	Упражнение в ходьбе и беге. Челночный бег	21.03	
55	Упражнение в ходьбе и беге. Развитие скоростно - силовой подготовки. Тест: прыжок в длину с места	02.04	
56	Упражнение в ходьбе и беге.	04.04	
57	Прыжковые упражнения. Правильное приземление.	09.04	
58	Подвижные игры на развитие внимания. Тест: подъём туловища из положения, лежа на спине.	11.04	
59	Основные движения в прыжках. Приземление.	16.04	
60	Подвижные игры с мячом. Игра пионербол	18.04	
61	Метание малого мяча. Подвижные игры	23.04	
62	Эстафеты. Тест: отжимание	25.04	
63	Эстафетный бег	30.04	
64	Веселые старты.	02.05	
65	Подвижные игры на стадионе	07.05	
66	Подведение итогов	14.05	
67	Тестирование за год.	16.05	
68	Веселые старты.	21.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3 б класс

№	Тема урока	Планируе	Фактич
---	------------	----------	--------

п/п		мая дата	еская дата
	1 четверть- 16 ч		
1	Физическая культура у древних народов	4.09	
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	8.09	
3	Обучение технике высокого старта.	11.09	
4	Совершенствование техники высокого старта.	15.09	
5	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	18.09	
6	Старты из различных исходных положений.	22.09	
7	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	25.09	
8	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	29.09	
9	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	2.10	
10	Ловля и передача мяча на месте.	6.10	
11	Закаливание организма.	9.10	
12	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	13.10	
13	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	16.10	
14	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	20.10	
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	23.10	
16	Ведение мяча в движении.	27.10	
	2 четверть -14 ч		
17	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	10.11	
18	Бросок мяча с места.	13.11	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	17.11	
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	20.11	
21	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	24.11	
22	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	27.11	
23	Стойка на лопатках.	1.12	
24	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	4.12	
25	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	8.12	
26	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	11.12	
27	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	15.12	
28	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	18.12	
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	22.12	
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	25.12	
	3 четверть- 19 ч		
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	12.01	

32	Повороты на лыжах способом переступания	15.01	
33	Повороты на лыжах способом переступания	19.01	
34	Повороты на лыжах способом переступания	22.01	
35	Повороты на лыжах способом переступания	26.01	
36	Повороты на лыжах способом переступания	29.01	
37	Повороты на лыжах способом переступания	2.02	
38	Повороты на лыжах способом переступания	5.02	
39	Повороты на лыжах способом переступания	9.02	
40	Повороты на лыжах способом переступания	12.02	
41	Дыхательная гимнастика	16.02	
42	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	19.02	
43	Стойка игрока и перемещения.	26.02	
44	Передача мяча сверху двумя руками.	1.03	
45	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	4.03	
46	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	11.03	
47	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	15.03	
48	Эстафеты.	18.03	
49	Эстафеты.	22.03	
4 четверть-15 ч			
50	Эстафеты.	1.04	
51	Зрительная гимнастика	5.04	
52	Бег 30 метров – тест.	8.04	
53	Старты из различных исходных положений.	12.04	
54	Стартовый разгон.	15.04	
55	Челночный бег 3х10 м – тест.	19.04	
56	Эстафеты.	22.04	
57	Бег 60 метров – учет.	26.04	
58	Метание мяча в вертикальную цель.	29.04	
59	Метание мяча с места на дальность.	3.05	
60	Метание мяча с разбега.	6.05	
61	Метание мяча с разбега – на результат.	10.05	
62	Прыжок в длину с места.	13.05	
63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	17.05	
64	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	20.05	
65	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	24.05	
66	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

4 а класс

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструкция по ТБ на уроках физической культуры, легкой атлетики. Освоение техники спринтерского бега.	05.09.	
2	Лёгкая атлетика. Освоение техники прыжков в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов	12.09	

3	Лёгкая атлетика. Освоение техники длительного бега до 5-10 мин.	14.09	
4	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест).	19.09	
5	Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Подготовка к сдаче норматива	26.09	
6	Броски и ловля мяча в парах. Тестирование: отжимание от пола.	28.09	
7	Броски и ловля мяча в парах на точность. Тестирование: подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз /мин)	03.10	
8	Лёгкая атлетика. Освоение техники челночного бега на результат.	10.10	
9	Лёгкая атлетика. Освоение техники лёгкого равномерного бега до 1км.	12.10	
10	Комплекс ОРУ для развития гибкости. Тестирование: наклона вперёд из положения сидя	17.10	
11	Элементы баскетбола. Освоение техники ведения мяча стоя на месте	24.10	
12	Элементы баскетбола. Освоение техники ловли и передачи мяча в парах. Освоение техники бросков мяча в корзину с места	26.10	
13	Гимнастика. Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики.	07.11	
14	Гимнастика. Освоение техники стоек, упоров. Освоение техники кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	14.11	
15	Гимнастика. Освоение техники гимнастического моста из положения лежа	16.11	
16	Круговая тренировка. Игра Пионербол	21.11	
17	Гимнастика. Освоение техники прыжков через скакалку с изменением скорости ее вращения Прыжки через скакалку за 1 минуту.	28.11	
18	Гимнастика. Освоение техники прохождения гимнастической полосы препятствий	30.11	
19	ОРУ для красивой осанки. Подвижная игра Пионербол	05.12	
20	Гимнастика. Освоение техники подтягивания из виса на высокой перекладине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	12.12	
21	Гимнастика. Упражнения на развитие выносливости. Вис на перекладине	14.12	
22	Гимнастика. Подтягивание из виса на высокой перекладине.	19.12	
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений гимнастики для глаз, игры на внимание.	26.12	
24	Гимнастика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	28.12	
25	Гимнастика. Освоение техники поднимания туловища из упора лежа. Подготовка к сдаче нормативов	09.01	
26	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий	16.01	
27	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр. Подбрасывание мяча, подача мяча.	18.01	
28	Подача мяча, приём мяча, передвижения.	23.01	
29	Подвижная игра Пионербол	30.01	

30	Способы физкультурной деятельности. Организация досуга и отдыха.	01.02	
31	Подача мяча, приём мяча, передвижения. Подвижная игра Пионербол	06.02	
32	Развитие выносливости: приседания (кол-во раз/мин)	13.02	
33	Подача мяча, приём мяча, передвижения. Подвижная игра Пионербол	15.02	
34	Круговая тренировка. Эстафеты	20.02	
35	Волейбол. Освоение техники подачи способом снизу и сбоку.	27.02	
36	Волейбол. Освоение техники приема мяча сверху двумя руками	29.02	
37	Волейбол. Освоение техники приема и подачи мяча через сетку двумя руками	05.03	
38	Волейбол. Освоение техники приема и подачи мяча через сетку двумя руками	12.03	
39	Волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам	14.03	
40	Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Подготовка к сдаче норматива	19.03	
41	Тестирование: отжимание от пола. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	02.04	
42	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	04.04	
43	Лёгкая атлетика. Инструкция по ТБ на уроках легкой атлетики. Длительный, равномерный бег Подготовка к сдаче нормативов	09.04	
44	Лёгкая атлетика. Освоение техники эстафетного бега. Эстафета	16.04	
45	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма.	18.05	
46	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3*10м	23.04	
47	Лёгкая атлетика. Подготовка к сдаче нормативов	02.05	
69	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест). Подготовка к сдаче нормативов	07.05	
48	Подвижные игры. Тестирование: подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз /мин)	14.05	
49	Лёгкая атлетика. Бег 1 км (тест). Подготовка к сдаче нормативов	16.05	
50	Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости	21.05	

	Темы уроков по классам	Кол-во часов	По плану	Факт.
	I четверть			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Основы гигиенических требований на уроках физической культуры.	1ч	05.09	
2	Обучение высокому старту с опорой на одну руку. Равномерный бег 800 метров. Мини-футбол.	1ч	07.09	
3	Бег 60 метров с высокого старта. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	12.09	
4	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	14.09	
5	Обучение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега. Игра мини-футбол.	1ч	19.09	
6	Закрепление прыжка в длину с разбега. Игра мини-футбол.	1ч	21.09	
7	Обучение метание малого мяча (150 г) с места. Игра мини-футбол.	1ч	26.09	
8	Закрепление метание малого мяча с места. Игра мини-футбол.	1ч	28.09	
9	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров без учета времени. Игра мини-футбол.	1ч	03.10	
10	Подтягивание на перекладине. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	05.10	
11	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра «Пионербол»	1ч	10.10	
12	Отжимание. Учет. ГТО. Игра «Пионербол» Тестовые задания.	1ч	12.10	
13	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Игра «Пионербол».	1ч	17.10	
14	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест на гибкость. ГТО. Игра «Пионербол»	1ч	19.10	
15	Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Игра «Пионербол»	1ч	24.10	
16	Ловля и передача мяча двумя руками через сетку. Игра «Пионербол»	1ч	26.10	
II четверть. Гимнастика				
1	ТБ на уроках гимнастики, по подвижным и спортивным играм. Повторение строевых команд. Теория: «Гигиена ЗОЖ».	1ч	07.11	
2	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Обучение кувырок вперёд.	1ч	09.11	
3	Обучение кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках. Игры с теснениями.	1ч	14.11	
4	Обучение кувырок назад в группировке. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	16.11	
5	Обучение: Стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полу-шпагат (д)	1ч	21.11	
6	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения лежа(д)	1ч	23.11	
7	Разучивание соединения акробатических упражнений из 3-4 элементов. Подвижная игра «Бой петухов»	1ч	28.11	
8	Закрепление соединения акроб. упражнений из 3-4 элементов. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов(типа зарядки)	1ч	30.11	

9	Учет комбинации из 3-4 упражнений.	1ч	05.12	
Баскетбол				
10	Теория «Известные баскетболисты мира». Обучение ловля и передачи мяча на месте.	1ч	07.12	
11	Обучение передачи и ловля мяча в движении. Подвижные игры «Перестрелка»	1ч	12.12	
12	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч	14.12	
13	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	19.12	
14	Броски по точкам. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	21.12	
15	Броски с различных дистанций. Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	1ч	26.12	
16	Штрафной бросок по кольцу снизу с 3м. Двухсторонняя учебная игра. Подведение итогов.	1ч.	28.12	
III четверть. Лыжная подготовка.				
1	ТБ на уроках по л/подготовке, единоборства, волейбол и баскетбол. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1ч	09.01	
2	Обучение попеременного двушажного хода. Медленное передвижение до 1км.	1ч	11.01	
3	Обучение одновременного двушажного хода. Закрепление попеременного двушажного хода. Медленное передвижение до 1км.	1ч	16.01	
4	Обучение одновременного бесшажного хода. Игры на лыжах «Быстрый лыжник»	1ч	18.01	
5	Обучение одновременного одношажного хода. Медленное передвижение до 1,5 км.	1ч	23.01	
6	Разучивание подъема на склон лесенкой. Игры на лыжах «Шире шаг»	1ч	25.01	
7	Закрепление подъема на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке. Игры на лыжах «Кто дальше»	1ч	30.01	
8	Разучивание торможение плугом. Игры на лыжах «Не задень».	1ч	01.02	
9	Лыжные гонки на 1км. Учет. ГТО.	1ч	06.02	
Элементы единоборства.				
10	Предупреждение травматизма и гигиена на занятиях единоборства. Теория «Краткая характеристика национальных видов единоборств» Специальные подводящие упражнения.	1ч	08.02	
11	Изучение захватов, стоек, передвижений. Само страховки при падении.	1ч	13.02	
12	Обучение броска через бедро. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	15.02	
13	Закрепление броска через бедро. Специальные подводящие игры. Игры с теснением.	1ч	20.02	
Волейбол.				
14	Перемещение приставными шагами вправо, налево, вперед, назад.	1ч	22.02	
15	Обучение верхнему приему мяча в парах. Игра «Пионербол»	1ч	27.02	
16	Обучение нижнему приему мяча в парах. Игра «Пионербол».	1ч	29.02	
17	Прием мяча сверху и снизу через сетку в парах. Игра «Пионербол». Тестовые задания.	1ч	05.03	
18	Обучение техники нижней подачи через сетку на расстоянии от 3-	1ч	07.03	

	6 метров. Пионербол.			
19	Закрепление нижний подачи через сетку. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	1ч	12.03	
20	Нижняя подача через сетку и прием мяча снизу. Игра «Пионербол».	1ч	14.03	
21	Передача и прием мяча от стены сверху и снизу. Игра «Пионербол».		19.03	
22	Закрепление пройденного материала. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		21.03	
IV четверть. Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры. Прыжки со скакалкой за 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора).	1ч	02.04	
2	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Учет. Эстафета со скакалками.	1ч	04.04	
3	Челночный бег 3х10 метров. Эстафета в зале между командами.	1ч	09.04	
4	Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Пионербол»	1ч	11.04	
5	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Подвижная игра «Пионербол»	1ч	16.04	
6	Учётный урок: Подъем туловища за 1 минуту. ГТО. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	18.04	
7	Учётный урок тест на гибкость. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	23.04	
8	Учетный урок: Отжимание в упоре лежа. ГТО. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	25.04	
9	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1ч	30.04	
10	Бег на 30 метров. Учет. ГТО. Сюжетно - образное «Подвижные и обрядовые игры».	1ч	02.05	
11	Бег на 60 метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч.	07.05	
12	Бег на 1000метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	14.05	
13	Совершенствование метание малого мяча (150) на дальность. Учет. Тестовые задания.	1ч	16.05	
14	Учетный урок по прыжкам в длину способом «согнув ноги» Мини-футбол.	1ч	21.05	
15	Кроссовый бег без учёта времени. Подведение итогов.	1ч	23.05	

	Темы уроков по классам	Кол-во часов	По плану	Факт.
	I четверть			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Основы гигиенических требований на уроках физической культуры.	1ч	05.09	
2	Обучение высокому старту с опорой на одну руку. Равномерный бег 800 метров. Мини-футбол.	1ч	07.09	
3	Бег 60 метров с высокого старта. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	12.09	
4	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	14.09	
5	Обучение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега. Игра мини-футбол.	1ч	19.09	
6	Закрепление прыжка в длину с разбега. Игра мини-футбол.	1ч	21.09	
7	Обучение метание малого мяча (150 г) с места. Игра мини-футбол.	1ч	26.09	
8	Закрепление метание малого мяча с места. Игра мини-футбол.	1ч	28.09	
9	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров без учета времени. Игра мини-футбол.	1ч	03.10	
10	Подтягивание на перекладине. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	05.10	
11	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра «Пионербол»	1ч	10.10	
12	Отжимание. Учет. ГТО. Игра «Пионербол» Тестовые задания.	1ч	12.10	
13	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Игра «Пионербол».	1ч	17.10	
14	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест на гибкость. ГТО. Игра «Пионербол»	1ч	19.10	
15	Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Игра «Пионербол»	1ч	24.10	
16	Ловля и передача мяча двумя руками через сетку. Игра «Пионербол»	1ч	26.10	
II четверть. Гимнастика				
1	ТБ на уроках гимнастики, по подвижным и спортивным играм. Повторение строевых команд. Теория: «Гигиена ЗОЖ».	1ч	07.11	
2	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Обучение кувырок вперед.	1ч	09.11	
3	Обучение кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Игры с теснениями.	1ч	14.11	
4	Обучение кувырок назад в группировке. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	16.11	
5	Обучение: Стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полу-шпагат (д)	1ч	21.11	
6	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения лежа(д)	1ч	23.11	
7	Разучивание соединения акробатических упражнений из 3-4 элементов. Подвижная игра «Бой петухов»	1ч	28.11	

8	Закрепление соединение акроб. упражнений из 3-4 элементов. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов(типа зарядки)	1ч	30.11	
9	Учет комбинации из 3-4 упражнений.	1ч	05.12	
Баскетбол				
10	Теория «Известные баскетболисты мира». Обучение ловля и передачи мяча на месте.	1ч	07.12	
11	Обучение передачи и ловля мяча в движении. Подвижные игры «Перестрелка»	1ч	12.12	
12	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч	14.12	
13	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	19.12	
14	Броски по точкам. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	21.12	
15	Броски с различных дистанций. Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	1ч	26.12	
16	Штрафной бросок по кольцу снизу с 3м. Двухсторонняя учебная игра. Подведение итогов.	1ч.	28.12	
III четверть. Лыжная подготовка.				
1	ТБ на уроках по л/подготовке, единоборства, волейбол и баскетбол. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1ч	09.01	
2	Обучение попеременного двушажного хода. Медленное передвижение до 1км.	1ч	11.01	
3	Обучение одновременного двушажного хода. Закрепление попеременного двушажного хода. Медленное передвижение до 1км.	1ч	16.01	
4	Обучение одновременного бесшажного хода. Игры на лыжах «Быстрый лыжник»	1ч	18.01	
5	Обучение одновременного одношажного хода. Медленное передвижение до 1,5 км.	1ч	23.01	
6	Разучивание подъема на склон лесенкой. Игры на лыжах «Шире шаг»	1ч	25.01	
7	Закрепление подъема на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке. Игры на лыжах «Кто дальше»	1ч	30.01	
8	Разучивание торможение плугом. Игры на лыжах «Не задень».	1ч	01.02	
9	Лыжные гонки на 1км. Учет. ГТО.	1ч	06.02	
Элементы единоборства.				
10	Предупреждение травматизма и гигиена на занятиях единоборства. Теория «Краткая характеристика национальных видов единоборств» Специальные подводящие упражнения.	1ч	08.02	
11	Изучение захватов, стоек, передвижений. Само страховки при падении.	1ч	13.02	
12	Обучение броска через бедро. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	15.02	
13	Закрепление броска через бедро. Специальные подводящие игры. Игры с теснением.	1ч	20.02	
Волейбол.				
14	Перемещение приставными шагами вправо, налево, вперед, назад.	1ч	22.02	
15	Обучение верхнему приему мяча в парах. Игра«Пионербол»	1ч	27.02	
16	Обучение нижнему приему мяча в парах. Игра«Пионербол».	1ч	29.02	

17	Прием мяча сверху и снизу через сетку в парах. Игра «Пионербол». Тестовые задания.	1ч	05.03	
18	Обучение техники нижней подачи через сетку на расстоянии от 3-6 метров. Пионербол.	1ч	07.03	
19	Закрепление нижний подачи через сетку. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	1ч	12.03	
20	Нижняя подача через сетку и прием мяча снизу. Игра «Пионербол».	1ч	14.03	
21	Передача и прием мяча от стены сверху и снизу. Игра «Пионербол».		19.03	
22	Закрепление пройденного материала. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		21.03	

IV четверть. Легкая атлетика, президентские состязания.

1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры. Прыжки со скакалкой за 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора).	1ч	02.04	
2	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Учет. Эстафета со скакалками.	1ч	04.04	
3	Челночный бег 3х10 метров. Эстафета в зале между командами.	1ч	09.04	
4	Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Пионербол»	1ч	11.04	
5	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Подвижная игра «Пионербол»	1ч	16.04	
6	Учётный урок: Подъем туловища за 1 минуту. ГТО. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	18.04	
7	Учётный урок тест на гибкость. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	23.04	
8	Учетный урок: Отжимание в упоре лежа. ГТО. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	25.04	
9	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1ч	30.04	
10	Бег на 30 метров. Учет. ГТО. Сюжетно - образное «Подвижные и обрядовые игры».	1ч	02.05	
11	Бег на 60 метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч.	07.05	
12	Бег на 1000метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	14.05	
13	Совершенствование метание малого мяча (150) на дальность. Учет. Тестовые задания.	1ч	16.05	
14	Учетный урок по прыжкам в длину способом «согнув ноги» Мини-футбол.	1ч	21.05	
15	Кроссовый бег без учёта времени. Подведение итогов.	1ч	23.05	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью _____ листов

директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа с. Красная Башкирия

МР Абсолютский район РБ

Абдуллина Н.М./

« 31 » августа 2023 г.



