Частное общеобразовательное учреждение «Лесосибирская православная гимназия»

# Рабочая программа

Физическая культура

(1-4 класс)

Составитель: Афанасенко Ф. С., учитель физической культуры

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 1-4 класса составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. М.: Просвещение, 2012 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». М.: Просвещение, 2012 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 — 4 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013.

**Основная цель курса:** — 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.

#### Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники

- безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкулыурно-

спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

# Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 1-4 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 1-4 классе из расчета 3 часа в неделю. 1класс: 99 часов 2-3 класс по 102часа. Итого: 405 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и

межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### 1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

## 2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### 3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

#### 4. Подвижные игры.

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

## 5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### 6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие э*стафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

## 7. На материале спортивных игр.

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

#### 8. Плавание.

Подводящие упражнения, имитация упражнений на матах (теоретический материал).

# Распределение учебных часов по разделам программы

(1 класс)

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	34
Легкая атлетика	19
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	28
Общее количество часов (1класс)	99

(2 класс)

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	31
Легкая атлетика	28
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	27
Общее количество часов (2 класс)	102

(3 класс)

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	29
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	12
Плавание	2
Подвижные и спортивные игры	30
Общее количество часов (3 класс)	102

(4 класс)

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5
Гимнастика с элементами акробатики	30
Легкая атлетика	23
Лыжная подготовка	12
Плавание	2
Подвижные и спортивные игры	30
Общее количество часов (4 класс)	102

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 1 класс.

No	Тема урока	Количество	Дата	
$\Pi/\Pi$		часов	По плану	По факту
	2	3	4	5
Зна	ние о физической культуре	1		
1	Организационно-методические указания			
Леі	гкая атлетика	3		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			
3	Техника челночного бега			
4	Тестирование челночного бега Зх10м			
Зна	ние о физической культуре	1		
5	Возникновение физической культуры и			
	спорта			
Леі	кая атлетика	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность			
Под	цвижные игры	1		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»			
Зна	ние о физической культуре	3		
8	Олимпийские игры			
9	Что такое физическая культура?			
10	Темп и ритм			
Под	цвижные игры	1		
11	Подвижная игра «Мышеловка»			
Зна	ние о физической культуре	1		

12 Личная гигиена человека				
Легкая атлетика 1				
13 Тестирование метания малого мяча	на			
точность				
Гимнастика с элементами акробатик	и 2			
14 Тестирование наклона вперед из пол	пожения			
стоя				
15 Тестирование подъема туловища из				
положения лежа за 30 с				
Легкая атлетика	1	<del>,</del>		
16 Тестирование прыжка в длину с мес	•			
Гимнастика с элементами акробатик				
17 Тестирование подтягивания на низк	ой			
перекладине из виса лежа				
18 Тестирование виса на время				
19 Стихотворное сопровождение на ур	оках			
20 Стихотворное сопровождение как эл	<b>темент</b>			
развития координации движений				
Подвижные игры	7			
21 Ловля и броски мяча в парах	1			
22 Подвижная игра «Осада города»	1			
23 Индивидуальная работа с мячом	1			
24 Школа укрощения мяча	1			
25 Подвижная игра «Ночная охота»	1			
26 Глаза закрывай – упражненье начин	ай 1			
27 Подвижные игры	1			
28 Правила техники безопасности. Пер	екаты 1			
29 Разновидности перекатов	1			

30	Техника выполнения кувырка вперед	1	
31	Кувырок вперед	1	
	Стойка на лопатках, «мост»	1	
	Стойка на лопатках, «мост» –	1	
	совершенствование		
34	Стойка на голове	1	
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	
36	Перелезание на гимнастической стенке	1	
37	Висы на перекладине	1	
38	Круговая тренировка	1	
39	Прыжки со скакалкой	1	
40	Прыжки в скакалку	1	
41	Круговая тренировка	1	
42	Вис углом и вис согнувшись на	1	
	гимнастической перекладине		
43	Вис прогнувшись на гимнастической	1	
	перекладине		
	Перевороты на гимнастической перекладине	1	
45	Вращение обруча	1	
46	Обруч учимся им управлять	1	
47	Круговая тренировка	1	
	Круговая тренировка	1	
49	Техника безопасности на уроках лыжной	1	
	подготовки. Ступающий шаг на лыжах без		
	палок		
	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	
	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	

	1			
	1			
Поворот переступанием на лыжах с палками	1			
Подъем и спуск под уклон на лыжах без	1			
палок				
Подъем и спуск под уклон на лыжах с	1			
палками				
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1			
Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1			
Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1			
Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
инастика с элементами акробатики-1				
Лазанье по канату				
	1			
Подвижная игра «Белочка защитница»				
мнастика с элементами акробатики-2				
Прохождение усложненной полосы				
кая атлетика	4			
Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1			
Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
Прыжок в высоту спиной вперед	1			
Прыжки в высоту	1			
Подвижные игры 7				
Броски и ловля мяча в парах	1			
Броски и ловля мяча в парах	1			
Ведение мяча	1			
	Поворот переступанием на лыжах с палками Поворот переступанием на лыжах с палками Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками Прохождение дистанции 1 км на лыжах Скользящий шаг на лыжах «змейкой» Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах Контрольный урок по лыжной подготовке инастика с элементами акробатики-1 Лазанье по канату цвижные игры Подвижная игра «Белочка защитница» мнастика с элементами акробатики-2 Прохождение полосы препятствий Прохождение усложненной полосы препятствий кая атлетика Техника прыжка в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту цвижные игры Броски и ловля мяча в парах Броски и ловля мяча в парах Ведение мяча	Поворот переступанием на лыжах с палками Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками Прохождение дистанции 1 км на лыжах 1 Скользящий шаг на лыжах «змейкой» 1 Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах 1 Контрольный урок по лыжной подготовке инастика с элементами акробатики-1 Лазанье по канату цвижные игры 1 Подвижная игра «Белочка защитница» мнастика с элементами акробатики-2 Прохождение полосы препятствий Прохождение полосы препятствий Техника прыжка в высоту с прямого разбега 1 Прыжок в высоту с прямого разбега 1 Прыжок в высоту с пиной вперед 1 Прыжки в высоту 1 Броски и ловля мяча в парах 1 Броски и ловля мяча в парах 1	Поворот переступанием на лыжах с палками Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками Прохождение дистанции 1 км на лыжах Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах Прохождение по канату Продвижная игра Продвижная игра Прохождение полосы препятствий Прохождение полосы препятствий Прохождение усложненной полосы препятствий Кая атлетика Техника прыжка в высоту с прямого разбега Прыжки в высоту с прямого разбега Прыжки в высоту Прыжки в парах Проски и ловля мяча в парах Проски и ловля мяча в парах	

			-	
Ведение мяча в движении	1			
Эстафеты с мячом	1			
Подвижные игры с мячом	1			
Подвижные игры с мячом	1			
Броски мяча через волейбольную сетку	1			
Точность бросков мяча через волейбольную	1			
сетку				
Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1			
Броски мяча через волейбольную сетку с	1			
дальних дистанций				
кая атлетика	2			
Бросок набивного мяча от груди				
Бросок набивного мяча снизу				
цвижные игры	1			
Подвижная игра «Точно в цель»				
инастика с элементами акробатики	2			
Тестирование виса на время				
Тестирование наклона вперед из положения				
стоя				
кая атлетика	1			
Тестирование прыжка в длину с места				
инастика с элементами акробатики	2			
Тестирование подтягивания на низкой				
перекладине				
Тестирование подъема туловища за 30 с				
Легкая атлетика 2				
		1		
Техника метания на точность				
	Эстафеты с мячом Подвижные игры с мячом Броски мяча через волейбольную сетку Точность бросков мяча через волейбольную сетку Подвижная игра «Вышибалы через сетку» Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций кая атлетика Бросок набивного мяча от груди Бросок набивного мяча снизу цвижные игры Подвижная игра «Точно в цель» инастика с элементами акробатики Тестирование виса на время Тестирование наклона вперед из положения стоя кая атлетика Тестирование прыжка в длину с места инастика с элементами акробатики Тестирование подтягивания на низкой перекладине Тестирование подъема туловища за 30 с	Эстафеты с мячом       1         Подвижные игры с мячом       1         Броски мяча через волейбольную сетку       1         Точность бросков мяча через волейбольную сетку       1         Подвижная игра «Вышибалы через сетку»       1         Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций       1         жая атлетика       2         Бросок набивного мяча от груди       2         Бросок набивного мяча снизу       1         подвижная игра «Точно в цель»       1         инастика с элементами акробатики       2         Тестирование виса на время       2         Тестирование наклона вперед из положения стоя       1         жая атлетика       1         Тестирование прыжка в длину с места       1         инастика с элементами акробатики       2         Тестирование подтягивания на низкой перекладине       2         Тестирование подъема туловища за 30 с       1	Эстафеты с мячом       1         Подвижные игры с мячом       1         Броски мяча через волейбольную сетку       1         Точность бросков мяча через волейбольную сетку       1         Подвижная игра «Вышибалы через сетку»       1         Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций       1         кая атлетика       2         Бросок набивного мяча от груди       5         Бросок набивного мяча снизу       1         Вижные игры       1         Подвижная игра «Точно в цель»       1         инастика с элементами акробатики       2         Тестирование виса на время       2         Тестирование наклона вперед из положения стоя       1         кая атлетика       1         Тестирование прыжка в длину с места       1         настика с элементами акробатики       2         Тестирование подтягивания на низкой перекладине       2	

точность		
Подвижные игры	1	
90 Подвижные игры для зала		
Легкая атлетика	4	
91 Беговые упражнения	1	
92 Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
93 Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1	
94 Тестирование метания мешочка на дальность	1	
Подвижные игры	5	
95 Командная подвижная игра «Хвостики»	1	
96 Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	
97 Командные подвижные игры	1	
98 Подвижные игры с мячом	1	
99 Подвижные игры	1	

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 2 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
Знан	ия о физической культуре	,		'
1	Организационно-методические указания	1		
Легк	сая атлетика			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		

3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега	1		
5	Техника метания мешочка на дальность	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
Гим	настика с элементами акробатики		<u> </u>	
7	Развитие координации движений	1		
Знан	ия о физической культуре	l	I	
8	Развитие физических качеств	1		
Легн	сая атлетика			
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
11	Учет прыжка в длину с разбега	1		
Под	вижные игры	,		
12	Подвижные игры. Входная проверочная работа.	1		
Легн	сая атлетика	1	1	
13	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
Гим	настика с элементами акробатики			

14	Тастирования наклана внарад на положания	1			
14	Тестирование наклона вперед из положения	1			
	стоя				
15	Тестирование подъема туловища из положения	1			
	лежа				
Леги	сая атлетика				
16	Тестирование прыжка в длину с места	1			
Гим	пастика с элементами акробатики				
17	Тестирование полтягивания	1			
1 /	Тестирование подтягивания	1			
18	Тестирование виса	1			
	1				
Пол	। вижная игра				
19	Разучивание игры "Кот и мыши"	1			
19	тазучивание игры кот и мыши	1			
Знан	ия о физической культуре				
20	Ознакомить с режимом дня	1			
Под	вижные игры				
21	Разучивание ловли и броска малого мяча в	1			
	парах				
22	Разучивание игры "Осада города"	1			
	тазу інваніне ні рві Осада города	1			
23	Повторить броски и ловлю мяча в парах	1			
Знан	ия о физической культуре		1		

24	Частота сердечных сокращений, способы их измерения	1				
Под	Тодвижные игры					
25	Разучивание ведения мяча	1				
26	Разучивание ведения мяча	1				
27	Повторение изученных подвижных игр.	1				
Гим	настика с элементами акробатики					
28	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности. Разучивание кувырка вперед	1				
29	Совершенствование кувырка вперед с трех шагов	1				
30	Разучивание кувырка вперед с разбега	1				
31	Совершенствование кувырка вперед	1				
32	Обучение стойке на лопатках, мосту.	1				
33	Круговая тренировка с элементами гимнастики	1				
34	Разучивание стойки на голове	1				
35	Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке	1				
36	Совершенствование различных видов перелезаний	1				
37	Разучивание виса завесом одной и двумя ногами	1				

	на перекладине		
38	Круговая тренировка	1	
39	Разучивание упражнений со скакалкой	1	
40	Совершенствование прыжков со скакалкой в движении	1	
41	Круговая тренировка	1	
42	Разучивания виса согнувшись и прогнувшись	1	
43	Разучивание переворота на перекладине	1	
44	Разучивание комбинации на перекладине	1	
45	Разучивание вращения обруча	1	
46	Совершенствование вариантов вращения обруча	1	
47	Круговая тренировка с лазаньем	1	
48	Круговая тренировка	1	
Лых	кная подготовка		
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Обучение скользящему шагу без палок.	1	
50	Повторение переступанием на лыжах без палок.	1	
51	Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками	1	

52	Обучение торможению падением на лыжах с палками	1			
53	Прохождение дистанции 1км на лыжах	1			
54	Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон	1			
55	Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1			
56	Обучение подъема на склон «елочкой»	1			
57	Передвижение на лыжах змейкой	1			
58	Разучивание игры на лыжах «Накаты»	1			
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	1			
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
Гим	настика				
61	Круговая тренировка	1			
Под	вижные игры				
62	Разучивание игры «Белочка-защитница»	1			
Леги	Легкая атлетика				
63	Преодоление полосы препятствий	1			
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	1			
65	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега	1			

66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1		
Под	вижные игры		1	
69	Разучивание броска и ловли мяча в парах	1		
70	Разучивание броска в кольцо «снизу»	1		
71	Разучивание броска в кольцо «сверху»	1		
72	Разучивание ведение мяча и броска в кольцо	1		
73	Эстафеты с мячами	1		
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1		
Леги	кая атлетика		1	
75	Знакомство с мячами – хопами	1		
76	Совершенствование прыжков на мячах -хопах	1		
77	Круговая тренировка	1		
Подвижные игры				

78	Подвижные игры	1				
Поді	Подвижные игры					
79	Разучивание броска через волейбольную сетку	1				
80	Разучивание броска мяча через сетку на точность	1				
81	Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции	1				
82	Разучивание игры «Вышибалы через сетку»	1				
83	Контрольный урок по броскам мяча через сетку	1				
Легк	ая атлетика	1				
84	Разучивание броска набивного мяча «снизу»	1				
85	Разучивание броска набивного мяча из-за головы на дальность	1				
Гимі	настика с элементами акробатики					
86	Тестирование виса на время	1				
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				
Легк	Легкая атлетика					
88	Тестирование прыжка в длину с места	1				
Гим	Гимнастика с элементами акробатики					
89	Тестирование подтягивания на низкой	1				

	перекладине из виса лежа согнувшись			
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек	1		
Легк	сая атлетика			
91	Совершенствование метания на точность (разные предметы)	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
Поді	вижные игры			
93	Разучивание подвижных игр на координацию. Итоговая проверочная работа.	1		
Легк	сая атлетика			
94	Разучивание беговых упражнений. Итоговая проверочная работа.	1		
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		
96	Тестирование челночного бега 3х10м	1		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальностью	1		
Поді	вижные игры			
98	Разучивание игры «Хвостики»	1		
99	Разучивание игры «Воробьи-вороны»	1		
Легк	Легкая атлетика			
100	Бег на 100м	1		

Подв	Подвижные игры			
101	Повторение игр с мячами	1		
102	Подвижные игры	1		

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 3 класс.

N <u>o</u>	Тема урока	Количество	Дата	
$\Pi/\Pi$		часов		
			По плану	По факту
Знани	я о физической культуре	1		
1	ТБ на уроках физической культуры			
Легкая	н атлетика	5		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			
3	Техника челночного бега			
4	Тестирование челночного бега 3 х10 м			
5	Способы метания мяча на дальность			
6	Тестирование метания мяча на дальность			
Знани	я о физической культуре	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом			
Подви	жные и спортивные игры	1		
8	Спортивная игра «Футбол»			
Легкая	и атлетика	3		
9	Прыжок в длину с разбега			
10	Прыжки в длину с разбега на результат			
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			
Подви	жные и спортивные игры	1		

12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»			
Легка	ая атлетика	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность			
Гимн	астика с элементами акробатики	2		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
	Входная проверочная работа.			
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа			
	за 30 с			
Легка	ая атлетика	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места			
Гимн	астика с элементами акробатики	2		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине			
	из виса лежа согнувшись			
18	Тестирование виса на время			
Подв	ижные и спортивные игры	6		
19	Подвижная игра «Перестрелка»			
20	Футбольные упражнения			
21	Футбольные упражнения в парах			
22	Различные варианты футбольных упражнений в			
	парах			
23	Подвижная игра «Осада города»			
24	Броски и ловля мяча в парах			
Знан	ия о физической культуре	1		
25	Закаливание			
Подв	Подвижные и спортивные игры			
26	Ведение мяча			
27	Подвижные игры			
Ги	имнастика с элементами акробатики - 21 час			

28	Гимнастика с элементами акробатики.		
20	Правила техники безопасности. Кувырок вперед.		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
30	Варианты выполнения кувырка вперед		
31	Кувырок назад		
32	Кувырки		
33	Круговая тренировка		
34	Стойка на голове		
35	Стойка на руках		
36	Круговая тренировка		
37	Вис завесой одной и двумя ногами на перекладине		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в три приема		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастичес		
	ком бревне		
45	Круговая тренировка		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		
47	Варианты вращения обруча		
48	Круговая тренировка		
	Лыжная подготовка	12	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными		
	палками		

51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком				
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах				
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах				
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон				
	в основной стойке на лыжах				
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на				
	лыжах				
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»				
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»				
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке				
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах				
60	Контрольный урок по лыжной подготовке				
	ижные игры	8	1		
61	Подвижная игра «Антивышибалы»				
62	Подвижная игра «Борьба за мяч»				
63	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»				
64	Подвижная игра «Белые медведи»				
65	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»				
66	Подвижная игра «Гандбол»				
67	Подвижная игра «Командные хвостики»				
68	Подвижная игра «Точно в цель»				
Плав	Плавание 2				
69	ТБ на уроках по плаванию. Влияние				
	плавания на состояние здоровья.				

	Г		T	
	Гехника спортивных способов в плавании: кроль на			
Ι	груди, спине, брасс.			
Легкая	атлетика	6		
	Полоса препятствий			
	Усложненная полоса препятствий			
	Прыжок в высоту с прямого разбега			
	Трыжок в высоту с прямого разбега на результат			
	Трыжок в высоту спиной вперед			
76 I	Трыжки на мячах-хопах			
	кные игры	2		
77	Эстафеты с мячом			
78	Подвижные игры			
Подв	вижные игры 2			
79 I	Броски мяча через волейбольную сетку			
	Тодвижная игра «Пионербол»			
	о физической культуре	1		<u> </u>
	Волейбол как вид спорта			
l l	кные и спортивные игры	2		-
	Подготовка к волейболу			
	Контрольный урок по волейболу			
	атлетика	2		
84 I	Броски набивного мяча способами «от груди» и			
	«снизу»			1

85	Броски набивного мяча правой и левой рукой					
	Гимнастика с элементами акробатики 2					
86	Тестирование виса на время					
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя					
	я атлетика	1				
88	Тестирование прыжка в длину с места					
	астика с элементами акробатики	2				
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине					
	из виса лежа согнувшись					
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа					
	за 30 с					
Подв	ижные и спортивные игры	1				
91	Знакомство с баскетболом. Итоговая проверочная					
	работа.					
Легка	я атлетика	1				
92	Тестирование метания малого мяча на точность					
Подв	ижные и спортивные игры	1				
93	Спортивная игра «Баскетбол»					
Легка	я атлетика	4				
94	Беговые упражнения					
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					
96	Тестирование челночного бега 3 х Юм					
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность					
Подв	ижные и спортивные игры	2				
98	Спортивная игра «Футбол»					
99	Подвижная игра «Флаг на башне»					
	Итоговая проверочная работа.					
Легка	я атлетика	1				

100	Бег на 1000 м		
Подві	ижные и спортивные игры	2	
101	Спортивные игры		
102	Подвижные и спортивные игры		

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 4 класс.

№	Тема урока	Количество	Дата	
$\Pi/\Pi$		часов	По плану	По факту
Знания	о физической культуре	1		T
1	ТБ на уроках физической культуры			
Легкая	атлетика	5		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			
3	Челночный бег			
4	Тестирование челночного бега 3х 10 м			
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта			
6	Тестирование метания мяча на дальность			
Подвиж	кные и спортивные игры	1		
7	Техника паса в футболе			
Знания	о физической культуре	1		
8	Спортивная игра «Футбол»			
Легкая	атлетика	3		
9	Техника прыжка в длину с разбега			
10	Прыжок в длину с разбега на результат			
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			
Подвиж	кные и спортивные игры	1		
12	Контрольный урок по футболу			

Легкая	атлетика	1	
13	Тестирование метания малого мяча на точность		
Гимнас	тика с элементами акробатика	2	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа		
	за 30 с		
Легкая	атлетика	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места. Входная		
	проверочная работа.		
	тика с элементами акробатика	2	
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий		
18	Тестирование виса на время		
Подвиж	кные и спортивные игры	9	
19	Броски и ловля мяча в парах		
20	Броски мяча в парах на точность		
21	Броски и ловля мяча в парах		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены		
23	Подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча		
25	Упражнения с мячом		
26	Ведение мяча		
27	Подвижные игры		
Гим	настика с элементами акробатики	2	
28	Гимнастика с элементами акробатики. Правила		
	техники безопасности. Кувырок вперед		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
Знания	о физической культуре	1	 
30	Зарядка		

Гимна	стика с элементами акробатика	3	
31	Кувырок назад		
32	Круговая тренировка		
33	Стойка на голове и руках		
Знания	и о физической культуре	1	•
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека		
Гимна	стика с элементами акробатика	14	
35	Гимнастические упражнения		
36	Висы		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы		
38	Круговая тренировка		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в два приема		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастических брусьях		
45	Махи на гимнастических брусьях		
46	Круговая тренировка		
47	Вращение обруча		
48	Круговая тренировка		
	Лыжная подготовка	12	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными		
	палками		
51	Попременный и одновременный двухшажный ход на		
	лыжах		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах		

			1	
53	Одноврменный одношажный ход на лыжах			
54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск			
	в основной стойке на лыжах			
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»			
	на лыжах			
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»			
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»			
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»			
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах			
60	Контрольный урок по лыжной подготовке			
	ижные игры	8		
61	Подвижная игра «Борьба за мяч»			
62	Подвижная игра «Антивышибалы»			
63	Подвижная игра «Борьба за мяч»			
64	Подвижная игра «Командные хвостики»			
65	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»			
66	Подвижная игра «Штурм»			
67	Подвижная игра «Гандбол»			
68	Подвижная игра «Будь осторожен»			
Плава	ние	2		
69	ТБ на уроках плавания. Влияние			
	плавания на состояние здоровья.			
70	Техника спортивных способов в плавании: кроль на			
	груди, спине, брасс.			

Легка	я атлетика	4	
71	Полоса препятствий		
72	Усложненная полоса препятствий		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега		
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
Знани	я о физической культуре	1	•
75	Физкультминутка		
Гимна	астика с элементами акробатика	3	
76	Знакомство с опорным прыжком		
77	Опорный прыжок		
78	Контрольный урок по опорному прыжку		
	Подвижные и спортивные игры	5	
79	Броски мяча через волейбольную сетку		
80	Подвижная игра «Пионербол»		
	Итоговая проверочная работа.		
81	Упражнения с мячом		
82	Волейбольные упражнения		
83	Контрольный урок по волейболу		
Легка	я атлетика	2	
84	Броски набивного мяча способами «от груди»,		
	«снизу» и «из-за головы»		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой		
Гимна	астика с элементами акробатика	2	
86	Тестирование виса на время		
87	Тестирование наклона из положения стоя		
	я атлетика	1	
88	Тестирование прыжка в длину с места		

Гимнастика с элементами акробатика 2				
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий			
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа			
	за 30 с			
Подвиж	кные и спортивные игры	1		
91	Баскетбольные упражнения			
Легкая	атлетика	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность			
Подвиж	кные и спортивные игры	1		
93	Спортивная игра «Баскетбол»			
Легкая	атлетика	4		
94	Беговые упражнения. Итоговая проверочная работа.			
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			
96	Тестирование челночного бега			
	3х10м			
97	Тестирование метания мяча на дальность			
Подвиж	ные и спортивные игры	2		
98	Футбольные упражнения			
99	Спортивная игра «Футбол»			
Легкая	атлетика	1		
100	Бег на 1000 м			
Подвиж	кные и спортивные игры	2		
101	Спортивные игры			
102	Подвижные и спортивные игры			

#### По завершению программы обучащиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту с пиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на

склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу «Плавание» --- знать элементарные элементы плавания, названия плавательных упражнении, способов влияния плавания на состояние здоровья.
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ло-вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

# Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- о старт не из требуемого положения;
- о отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка в длину, высоту;
- о бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

о несинхронность выполнения упражнения.

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

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

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

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

**Оценка** «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.