



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета (курса) «Физическая культура» для уровня начального общего образования 1- 4 классы

Составители:

Юферева Н. А., учитель физической культуры, первая категория;

Иванов С.Л., учитель физической культуры, соответствие занимаемой должности;

Кузьмин А.Н., учитель физической культуры, соответствие занимаемой должности;

Кокоулина Э.А. учитель физической культуры, первая категория;

Хохряков И.А., учитель физической культуры, первая категория.

Наименование УМК:

«Физическая культура 1-4 классы. Лях В.И.» -- М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю – 1 класс 99 часов при проведении 3 часов в неделю; 2-4 классы 102 часа при проведении 3 часов в неделю

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения: понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать *формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*

– в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера: составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации: участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, пионербол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (19 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение в колонну по одному, в шеренгу, построение в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, стой!», «Смирно!», «Равняйся!», «Класс, шагом марш!».

Акробатические упражнения: группировки, перекаты в группировке; из положения лежа на спине, стоя на коленях.

Перелезание через горку матов, гимнастического «коня», ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, стойка на скамейке на носках, на одной ноге, лазанье по гимнастической скамейке, подтягивания лежа на животе на гимнастической скамейке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки

со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (26 часов)

Ходьба: Ходьба под счет, на носках, на пятках.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег в равномерном темпе до 3 минут.

Метание малого мяча стоя грудью по направлению метания.

Прыжки: на одной, на двух на месте, с продвижением вперед; в длину с места.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; бег до 3 минут; кросс по пересеченной местности; эстафеты.

Подвижные игры (18 ч.): с элементами легкой атлетики, и с элементами спортивных игр, сюжетно-ролевые, с элементами акробатики.

Спортивные игры

Баскетбол (18 часов):

Броски мяча: снизу на месте и в щит, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, ведение мяча на месте.

Лыжные подготовка (18 часов) Передвижение с лыжами до учебной лыжни, укладка лыж на снег, надевание лыж. Построение с лыжами и на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: ступающий шаг, скользящий шаг, спуск в низкой стойке, повороты на месте переступанием. Косой подъем на склон без палок. Подъем в гору ступающим шагом. Техника подъема и спуска со склона с палками. Скользящий шаг с палками. Соревнования на дистанции 500 м. Катание с горки. Эстафеты.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 1 класса

Тематическое планирование по физической культуре для 1-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
3. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
4. Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов
Легкая атлетика – 13 ч., футбол – 4 ч.		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики Профилактика травматизма	1
2	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег.	1
3	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30, 60 м.)	1
4	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30, 60 м.)	1
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	1
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
12	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1
13	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1
Подвижные игры - 18 ч.		
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты. Представление о физических упражнениях.	1
15 (2)	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с бегом. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
16 (3)	Игры «Класс, смирно!», «космонавты». Эстафеты.	1
17 (4)	Игры «Класс, смирно!», «космонавты». Эстафеты.	1

18 (5)	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
19 (6)	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
20 (7)	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	1
21 (8)	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	1
22 (9)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
23 (10)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
24 (11)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
25 (12)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
26 (13)	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
27 (14)	Игры «Капитаны», «Удочка». Эстафеты.	1
28 (15)	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
29 (16)	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
30 (17)	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
31 (18)	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
Гимнастика -19 ч.		
32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Утренняя зарядка, правила выполнения и составления.	1
33 (2)	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке. Наклон вперед из положения стоя.	1
34 (3)	Основная стойка. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1
35 (4)	Построение в шеренгу. Перекаты в группировке	1
36 (5)	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
37 (6)	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	
38 (7)	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
39 (8)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
40 (9)	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты направо, налево	1
41 (10)	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
42 (11)	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
43 (12)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
44 (13)	Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Основные способы передвижения человека.	1
45 (14)	Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через коня	1
46 (15)	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1
47 (16)	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1
48 (17)	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1
49 (18)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов	1
50 (19)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов	1

Лыжная подготовка -18 ч.		
51 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг. Игры и развлечения в зимнее время.	1
52 (2)	Построение с лыжами в руках. Ступающий шаг. Основные способы передвижения человека	1
53 (3)	Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Техника ступающего шага без палок.	1
54 (4)	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.	1
55 (5)	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.	1
56 (6)	Косой подъем на склон без палок. Спуски в низкой стойке, подъем ступающим шагом.	1
57 (7)	Косой подъем на склон без палок. Спуски в низкой стойке, подъем ступающим шагом.	1
58 (8)	Техника подъема и спуска со склона с палками. Скользящий шаг с палками.	1
59 (9)	Техника подъема и спуска со склона с палками. Скользящий шаг с палками.	1
60 (10)	Скользящий шаг с палками. Эстафета с этапом до 50 м. с поворотами и передачей палок.	1
61 (11)	Скользящий шаг с палками. Эстафета на учебном склоне.	1
62 (12)	Скользящий шаг с палками. Эстафета на учебном склоне.	1
63 (13)	Игры и эстафеты на лыжах. Игры и развлечения в зимнее время года.	1
64 (14)	Соревнования на дистанцию 500 м.	1
65 (15)	Катание с горки. Эстафеты.	1
66 (16)	Катание с горки. Эстафеты.	1
67 (17)	Соревнования на дистанцию 500 м.	1
68 (18)	Катание с горки. Эстафеты.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола – 18 ч.		
69(1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
70 (2)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
71 (3)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
72 (4)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
73 (5)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
74 (6)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
75 (7)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
76 (8)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
77 (9)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
78 (10)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
79 (11)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1

80 (12)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
81 (13)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
82 (14)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
83 (15)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
84 (16)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
85 (17)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
86 (18)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
Легкая атлетика – 13 ч,		
87 (1)	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Бег с ускорением 30 м. Возникновение первых соревнований.	1
88 (2)	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м. Игры и развлечения в летнее время года. Народные подвижные игры.	1
89 (3)	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м.	1
90 (4)	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м.	1
91 (5)	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
92 (6)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1
93 (7)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1
94 (8)	Метание малого мяча в цель 2х2 метра с 3-4 метров.	1
95 (9)	Метание мяча из различных положений.	1
96 (10)	Метание малого мяча в цель 2х2 метра с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	1
97 (11)	Контрольный тест. Чередование ходьбы и бега.	1
98 (12)	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1
99 (13)	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега	1

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 2 класса.

Тематическое планирование по физической культуре для 2-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
3. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
4. Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов
<i>Легкая атлетика 13 часов</i>		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Профилактика травматизма.	1
2	Ходьба по разметкам. Понятие о физической культуре.	1
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. Челночный бег.	1
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. Челночный бег	1
5	Разновидности ходьбы. Бег 60 м.	1
6	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места.	1
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
8	Прыжок с высоты до 40 см. Игры и эстафеты.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1
12	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1
13	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1
<i>Подвижные игры 9 часов</i>		
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Режим дня и его планирование.	1
15 (2)	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с бегом.	1
16 (3)	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
17 (4)	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картофеля». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
18 (5)	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты в парах.	1
19 (6)	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты со скакалками.	1
20 (7)	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты с мячами.	1
21 (8)	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1
22 (9)	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1

Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов

23 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча на месте. Физкультминутки. Правила их составления.	1
24 (2)	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1
25 (3)	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте.	1
26 (4)	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в щит.	1
27 (5)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо.	1
28 (6)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо.	1
29 (7)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо.	1
30 (8)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Мини-баскетбол.	1
31 (9)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Мини-баскетбол.	1

Гимнастика 19 часов

32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки. Осанка. Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки.	1
33 (2)	Движения и передвижения строем. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Наклон вперед из положения стоя.	1
34 (3)	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
35 (4)	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Измерение показателей физического развития.	1
36 (5)	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
37 (6)	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
38 (7)	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения.	1
39 (8)	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения.	1
40 (9)	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения.	1
41 (10)	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
42 (11)	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1
43 (12)	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1
44 (13)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
45 (14)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе.	1
46 (15)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе.	1
47 (16)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня. бревно.	1
48 (17)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1

	Перелезание через коня, бревно.	
49 (18)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно.	1
50 (19)	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1
Лыжная подготовка 20 часов.		
51 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Укладка лыж на снег. Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур.	1
52 (2)	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий, скользящий шаг.	1
53 (3)	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок.	1
54 (4)	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок.	1
55 (5)	Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1
56 (6)	Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке.	1
57 (7)	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке.	1
58 (8)	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке.	1
59 (9)	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке.	1
60 (10)	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Представление о физических качествах.	1
61 (11)	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе.	1
62 (12)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	1
63 (13)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	1
64 (14)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	1
65 (15)	Подъемы «ёлочкой».	1
66 (16)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	1
67 (17)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	1
68 (18)	Подвижные игры на учебном склоне	1
69 (19)	Подвижные игры на учебном склоне	1
70 (20)	Лыжные гонки на 1 км.	1
Подвижные игры с элементами футбола 9 часов		
71 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока	1
72 (2)	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока	1
73 (3)	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры.	1
74 (4)	Удары по мячу ногой. Подвижные игры.	1
75 (5)	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	1
76 (6)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
77 (7)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
78 (8)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
79 (9)	Ведение мяча.	1
Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов.		

80 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	1
81 (2)	Передачи мяча сверху.	1
82 (3)	Передачи мяча сверху.	1
83 (4)	Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу.	1
84 (5)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
85 (6)	Передачи мяча сверху.	1
86 (7)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
87 (8)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
88 (9)	Контрольный тест.	1
<i>Легкая атлетика 14 часов</i>		
89 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Бег с ускорением 30 м. Представление о физических качествах.	1
90 (2)	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	1
91 (3)	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	1
92 (4)	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	1
93 (5)	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Челночный бег.	1
94 (6)	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
95 (7)	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
96 (8)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1
97 (9)	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1
98 (10)	Метание мяча на дальность отскока от пола и стены. Равномерный бег до 3 минут.	1
99 (11)	Чередование ходьбы и бега. Контрольный тест.	1
100 (12)	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1
101 (13)	Бег 1000 м.	1
102 (14)	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 3 класса.

Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
3. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
4. Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов
<i>Легкая атлетика 13 часов</i>		
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках по л/а. Зарождение олимпийских игр.	1
2	Высокий старт. Значение утренней гимнастики.	1
3	Бег 30 м. (учет) Высокий старт.	1
4	Челночный бег 3x10 м. (учет) Прыжок в длину с места.	1
5	Прыжок в длину с места. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС.	1
6	Прыжок в длину с места. (учет) Подвижные игры	1
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
8	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
9	6-минутный бег. (учет) Прыжок в длину с разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	1
11	Прыжок в длину с разбега. (учет) Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	1
12	Метание малого мяча на дальность с места. (учет)	1
13	Бег на 1 км. (учет)	1
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов</i>		
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Ведение мяча, броски в цель. Представление о физических качествах.	1
15 (2)	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель.	1

16 (3)	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель.	1
17 (4)	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель.	1
18 (5)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель.	1
19 (6)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте, шагом и бегом.	1
20 (7)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте.	1
21 (8)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте.	1
22 (9)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте.	1
23 (10)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте.	1
24 (11)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте.	1
25 (12)	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления.	1
26 (13)	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления.	
27 (14)	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления.	1
28 (15)	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления.	1
29 (16)	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.	1
30 (17)	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.	1
31 (18)	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.	1
Гимнастика 19 часов		
32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общее представление о физической подготовке.	1
33 (2)	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост. Представление о физических упражнениях. Наклон вперед из положения стоя.	1
34 (3)	2-3 кувырка вперед. (учет) Стойка на лопатках. Мост.	1
35 (4)	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.	1
36 (5)	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	1
37 (6)	Комбинация из разученных элементов. (учет)	1
38 (7)	Вис стоя и лёжа.	1

	Строевые упражнения.	
39 (8)	Вис стоя и лёжа. (учет) Строевые упражнения.	1
40 (9)	Вис на согнутых руках. Строевые упражнения.	1
41 (10)	Вис на согнутых руках. Строевые упражнения.	1
42 (11)	Вис на согнутых руках. (учет) Вис стоя и лежа.	1
43 (12)	Подтягивание. (учет) Вис на согнутых руках. Вис стоя и лежа.	1
44 (13)	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по бревну.	1
45 (14)	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по бревну.	1
46 (15)	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по бревну. (учет)	1
47 (16)	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня, бревно.	1
48 (17)	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня, бревно.	1
49 (18)	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке. Контрольный тест № 1.	1
50 (19)	Опорный прыжок. Перелезание через коня, бревно.	1
Лыжная подготовка 20 часов		
51 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
52 (2)	Скользкий шаг. Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж.	1
53 (3)	Скользкий шаг. Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж.	1
54 (4)	Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж. (учет) Скользкий шаг.	1
55 (5)	Попеременный двухшажный ход.	1
56 (6)	Попеременный двухшажный ход.	1
57 (7)	Попеременный двухшажный ход. (учет)	1
58 (8)	Спуски со склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой». Игры и развлечения в зимнее время года.	1
59 (9)	Спуски со склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой». Игра на лыжах.	1
60 (10)	Спуски со склонов в низкой стойке. (учет)	1
61 (11)	Спуски, подъемы. Игры-эстафеты на склоне горы. Торможение «плугом».	1
62 (12)	Подъемы «лесенкой» (учет) Торможение «плугом».	1
63 (13)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом».	1
64 (14)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом».	1

65 (15)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом».	1
66 (16)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом».	1
67 (17)	Передвижения на лыжах до 2 км.	1
68 (18)	Лыжные гонки 1 км. (учет)	1
69 (19)	Игры-эстафеты на лыжах.	1
70 (20)	Игры-эстафеты на лыжах.	1
<i>Подвижные игры с элементами футбола 9 часов.</i>		
71 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока	1
72 (2)	Правила соревнований по футболу. Стойки и передвижения игрока	1
73 (3)	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры.	1
74 (4)	Удары по мячу ногой. Подвижные игры.	1
75 (5)	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	1
76 (6)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
77 (7)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
78 (8)	Удары, остановки, ведение мяча. (учет)	1
79 (9)	Ведение мяча. (учет)	1
<i>Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов.</i>		
80 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	1
81 (2)	Передачи мяча сверху.	1
82 (3)	Передачи мяча сверху.	1
83 (4)	Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу.	1
84 (5)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
85 (6)	Передачи мяча сверху. (учет)	1
86 (7)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
87 (8)	Прием мяча снизу. (учет)	1
88 (9)	Нижняя прямая подача. Контрольный тест № 2.	1
<i>Легкая атлетика 14 часов</i>		
89 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках Ф.К. Строевые упражнения.	1
90 (2)	Высокий старт. Бег 30 метров. Значение утренней гимнастики.	1
91 (3)	Бег 30 м. (учет) Высокий старт.	1
92 (4)	Челночный бег 3x10 м. (учет) Прыжок в длину с места.	1
93 (5)	Прыжок в длину с места.	1
94 (6)	Прыжок в длину с места.(учет)	1
95 (7)	Прыжок в длину с разбега.	1
96 (8)	Прыжок в длину с разбега.	1
97 (9)	6-минутный бег.(учет) Прыжок в длину с разбега.	1

98 (10)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	1
99 (11)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	1
100 (12)	Метание малого мяча на дальность с места.	1
101 (13)	Бег на 1 км.(учет)	1
102 (14)	Подвижные игры и эстафеты	1

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 4 класса.

Тематическое планирование по физической культуре для 4-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
3. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
4. Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов
<i>Легкая атлетика 13 часов</i>		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения, команды. Подтягивание. (учет)	1
2	Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1
3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. (учет)	1
4	Высокий старт. Спринтерский бег.	1
5	Бег 30, 60 метров на результат. (учет)	1
6	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег. (учет)	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. (учет)	1
9	Прыжки в длину с разбега. (учет) Метание мяча.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Метание мяча на точность и в цель. (учет)	1
12	Метание мяча на дальность. (учет)	1
13	Бег 1000 м. (учет)	1
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов</i>		
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	1
15 (2)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. (учет)	1
16 (3)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
17 (4)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1

	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	
18 (5)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. (учет)	1
19 (6)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. (учет) Ведение мяча.	1
20 (7)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой.	1
21 (8)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой.	1
22 (9)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой.	1
23 (10)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте (учет). Ведение мяча.	1
24 (11)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча.	1
25 (12)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой.	1
26 (13)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой.	1
27 (14)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой (учет).	1
28 (15)	Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
29 (16)	Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
30 (17)	Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
31 (18)	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. (учет)	1
<i>Гимнастика 19 часов</i>		
32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
33 (2)	Строевые упражнения. Кувырки. (учет) Перекаты, стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя.	1
34 (3)	Строевые упражнения. Кувырки и перекаты, стойка на лопатках. Мост.	1
35 (4)	Строевые упражнения. Мост. Комбинация по акробатике.	1
36 (5)	Строевые упражнения. Комбинация по акробатике. Мост. (учет)	1
37 (6)	Строевые упражнения.	1

	Комбинация по акробатике. (учет)	
38 (7)	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1
39 (8)	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. (учет)	1
40 (9)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1
41 (10)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1
42 (11)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1
43 (12)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивание. (учет)	1
44 (13)	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии.	1
45 (14)	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии.	1
46 (15)	Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема. (учет) Упражнения в равновесии.	1
47 (16)	Опорный прыжок на горку матов. Контрольный тест №1.	1
48 (17)	Опорный прыжок	1
49 (18)	Опорный прыжок	1
50 (19)	Опорный прыжок. (учет)	1
<i>Лыжная подготовка 20 часов.</i>		
51 (1)	Инструктаж по Т Б на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
52 (2)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
53 (3)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
54 (4)	Попеременный двухшажный ход.	1
55 (5)	Одновременный двухшажный ход.	1
56 (6)	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой.	1
57 (7)	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой.	1
58 (8)	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой.	1
59 (9)	Преодоление ворот при спуске. Подъем в гору полуелочкой.	1
60 (10)	Преодоление ворот при спуске. Подъем в гору полуелочкой.	1
61 (11)	Торможение плугом	1

62 (12)	Торможение плугом	1
63 (13)	Торможение плугом	1
64 (14)	Повороты переступанием в движении	1
65 (15)	Повороты переступанием в движении	1
66 (16)	Повороты переступанием в движении	1
67 (17)	Передвижения на лыжах в медленном темпе. Игры и эстафеты.	1
68 (18)	Передвижения на лыжах в медленном темпе. Игры и эстафеты.	1
69 (19)	Передвижения на лыжах в медленном темпе. Игры и эстафеты.	1
70 (20)	Лыжные гонки на 1 км.	1
Подвижные игры с элементами футбола 9 часов.		
71 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока	1
72 (2)	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока	1
73 (3)	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры.	1
74 (4)	Удары по мячу ногой. Подвижные игры.	1
75 (5)	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	1
76 (6)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
77 (7)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
78 (8)	Удары, остановки, ведение мяча.	1
79 (9)	Ведение мяча.	1
Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов.		
80 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	1
81 (2)	Передачи мяча сверху.	1
82 (3)	Передачи мяча сверху.	1
83 (4)	Передачи мяча сверху. (учет) Прием мяча снизу.	1
84 (5)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
85 (6)	Передачи мяча сверху. Контрольный тест № 2.	1
86 (7)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
87 (8)	Прием мяча снизу. (учет)	1
88 (9)	Нижняя прямая подача. (учет)	1

Легкая атлетика 14 часов

89 (1)	Инструктаж по Т Б на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Строевые упражнения. команды.	1
90 (2)	Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1
91 (3)	Прыжок в длину с места. (учет) Спринтерский бег.	1
92 (4)	Высокий старт. Спринтерский бег.	1
93 (5)	Бег 30, 60 метров. (учет)	1
94 (6)	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег. (учет)	1
95 (7)	Прыжки в длину с разбега.	1
96 (8)	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. (учет)	1
97 (9)	Прыжки в длину с разбега. (учет) Метание мяча.	1
98 (10)	Метание мяча.	1
99 (11)	Метание мяча.	1
100 (12)	Метание мяча на дальность. (учет)	1
101 (13)	Бег 1000 м. (учет)	1
102 (14)	Подвижные игры .	1

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

На основании положения «О формах, периодичности, порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова» оценка знаний обучающихся в 1 классе используется качественная оценка успешности освоения образовательной программы, обучение является безотметочным. Основными принципами безотметочного обучения являются:

- дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий;

- контроль и оценивание строятся на критериальной основе, выработанной совместно с обучающимися;

Функцией контроля и оценки является определение педагогом уровня обученности и личностного развития обучающихся. Безотметочный контроль и оценка предметных знаний и умений обучающихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником и не подразумевают сравнения его с другими детьми. С целью фиксации и систематизации результатов эти результаты заносятся в рабочий журнал учителя.

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.

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

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

Во 1 классе учитывается правильность техники выполнения упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, выполнении технических элементов в играх, и техники лыжных ходов. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся при выполнении контрольного теста

Аттестация учащихся планируется в конце учебного года по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Высокий	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Контрольно - измерительные материалы для обучающихся 1 класса

№п/п	Планируемые результаты	Умение
1	Характеризовать назначение утренней зарядки	Составляют комплекс утренней зарядки
2	Понимать значение правильной осанки	Определяют правильную осанку
3	Указывать название строя и уметь его выполнять	Выполняют строевые упражнения
4	Указывать названия легкоатлетического упражнения бег « змейкой»	Выполняют бег способом « змейкой»
5	Знать названия акробатических упражнений	Выполняют группировку
6	Знать и выполнять комплекс утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Определяют последовательность в выполнении упражнений в

		соответствии с изученными правилами
7	Характеризовать игровые действия из подвижных игр разной физической направленности	Различают спортивные игры по названию
8	Ориентироваться в понятии «режим дня»	1) Указывают последовательность дел по порядку; 2) Определяют действия относящиеся к личной гигиене
9	Называть и выполнять гимнастические упражнения	Определяют названия гимнастических упражнений
10	Называть упражнения на развитие физических качеств	Распределяют упражнения на развитие физических качеств
11	Ориентироваться в понятии «олимпийская символика»	Определяют «олимпийскую символику»
12	Выполнять упражнения - тесты	Выполняют упражнения – тесты и демонстрируют личные достижения

Приложение 1

Контрольно –измерительные материалы для 2 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	6,0	6,7	7,0	6,2	6,7	7,0
2	Челночный бег	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3	Прыжок с места	145	130	120	135	120	100
4	Бег 1000 м.	Без учета времени					
5	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
6	Наклон вперед из положения стоя	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
7	Подтягивание из виса лежа	14	8	5	13	8	5
8	Лыжные гонки на 1 км.	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется в конце учебного года по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Контрольно –измерительные материалы для 3 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5.8	6.3	7.0	6.3	6.5	7.0
2	Челночный бег	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
3	Прыжок в длину с места	175	150	120	160	140	110
4	Бег 1000 м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
5	Шестиминутный бег	1200	1000	800	1000	900	600
6	Наклон вперед из положения стоя, см.	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться пальцами пола
7	Подтягивание из виса лежа (девочки) из виса (мальчики)	5	4	1	12	8	5
8	Лыжные гонки на 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Контрольно –измерительные материалы для 4 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.0
2	Челночный бег	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с места	185	140	130	170	140	120
4	Бег 1000 м.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

5	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
6	Наклон вперед из положения стоя. см.	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться пальцами рук пола
7	Подтягивание из виса лежа (девочки), из виса (мальчики)	5	3	2	18	15	10
8	Лыжные гонки на 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9	Бег 60 м.	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
10	Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
11	Метание малого мяча на дальность	27	23	18	17	15	12

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодию, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности