**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса составлена в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Федерального Государственного стандарта начального общего оюразования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования», Приказ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений во ФГОС ОНО, утвержденный приказом МЮРФ от 17.12.2010г. №1897»

- Основной общеобразовательной программы основного начального образования МКОУ ТСШ-И. (Приказ № 78 – ПР от 29.05.2015)

- Учебный план МКОУ ТСШ-И на 2020-2021 учебный год (Протокол № 27 от 29.05.2020)

- Положение о рабочей программе учебного предмета МКОУ ТСШ-И (Приказ №53-ПР от 08.04.2015г.)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ от 17.12.2010г., на основе примерной программы по физической культуре и ориентирована на учебник для образовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 класс» предметной линии В.И. Ляха, (М.:Просвещения) 2017г.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика 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 определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, национальный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты 1класс:**

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Учащиеся получат возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

**Планируемые результаты 2класс:**

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать деятельность, выбирать и использовать средства и методы для достижения цели;

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

**Предметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

**Планируемые результаты 3класс:**

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность во вне учебное время,

- активно включаться в деятельность, взаимодействовать со сверстниками.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Учащиеся получат возможность научиться:

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Учащиеся получат возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

**Планируемые результаты 4класс:**

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

Учащиеся научатся:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Место курса в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: **в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 66ч (праздничные дни), в 4 классе — 67ч.** **(праздничный день)**

**Учебно-методический план.**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | **3** |
| Гимнастика с элементами акробатики | **7** |
| Лёгкая атлетика | **16** |
| Лыжная подготовка | **4** |
| Подвижные игры и спортивные игры | **36** |
| **Всего:** | **66** |

**Содержание учебного предмета**

**1класс**

**1.Знания и о физической культуре**

Организационно-методические указания. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перемещение на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Прыжки со скакалкой. Обруч – учимся им управлять. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий.

**3. Легкая атлетика**

Техника челночного бега. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Техника метания на точность. Беговые упражнения.

**4. Лыжная подготовка**

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах. 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.

**5. Подвижные игры**

Русская народная подвижная игра «Горелки». Подвижная игра «Мышеловка». Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота» Глаза закрывай – упражненье начинай. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Точно в цель». Командная подвижная игра «Хвостики».

**Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,  кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места,  см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта,  сек. | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Учебно-методический план.**

**2класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | **2** |
| Гимнастика с элементами акробатики | **14** |
| Лёгкая атлетика | **19** |
| Лыжная подготовка | **6** |
| Подвижные игры и спортивные игры | **27** |
| **Всего:** | **68** |

**Содержание учебного предмета**

**2 класс**

**1. Знания и о физической культуре**

Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Упражнения на координацию движений. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на голове. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату.

**3. Легкая атлетика**

Техника прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Техника метания (разные предметы). Метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.

**4. Лыжная подготовка**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

**5. Подвижные игры**

Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы». Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны».

**Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,  кол-во раз | 14 и более | 10 – 13 | менее 10 | 13 и более | 9 – 12 | менее 9 |
| Прыжок в длину с места,  см | 143  и дальше | 128 – 142 | ближе 128 | 136  и дальше | 118 – 135 | ближе 118 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта,  сек. | 6,0  и меньше | 6,1 – 6,6 | 6,7  и больше | 6,2  и меньше | 6,3 – 6,7 | 6,8  и больше |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Учебно-методический план.**

**3класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | **В течение урока** |
| Гимнастика с элементами акробатики | **14** |
| Лёгкая атлетика | **12** |
| Лыжная подготовка | **6** |
| Подвижные игры | **34** |
| **Всего:** | **66** |

**Содержание учебного предмета**

**3 класс**

**1. Знания о физической культуре**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на голове. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча.

**3. Легкая атлетика**

Техника челночного бега. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки на мячах – хопах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Беговые упражнения. Бег на 100 м.

**4. Лыжная подготовка**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

**5. Подвижные и спортивные игры**

Спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра Флаг на башне».

**Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание в висе,  кол-во раз | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз | - | - | - | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 –149 | 120 –130 | 143 – 152 | 126 –142 | 115 –125 |
| Бег 30 м с высокого старта, сек. | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м,  мин. сек. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км,  мин. сек. | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Учебно-методический план.**

**4класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | **В течение урока** |
| Гимнастика с элементами акробатики | **14** |
| Лёгкая атлетика | **13** |
| Лыжная подготовка | **6** |
| Подвижные игры и спортивные игры | **34** |
| **Всего:** | **67** |

**Содержание учебного предмета**

**4 класс**

**1. Знания о физической культуре**

Организационно - методические требования на уроках физической культуры. Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Вращение обруча. Круговая тренировка. Опорный прыжок.

**3. Легкая атлетика**

Челночный бег. Техника прыжка с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.

**4. Лыжная подготовка**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

**5. Подвижные и спортивные игры**

Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижная игра « Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Футбол».

**Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание в висе,  кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз. | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта,  сек. | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м,  мин. сек. | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км,  мин. сек. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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

**Учебно-методические средства обучения:**

Стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

***Учебник:*** Лях В.И. .// Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт** | **Примечание** |
| **1 четверть (17 часов)** | | | | | |
|  | ***Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности*** | **1** |  |  |  |
| **1** | «Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». | 1 | **4.09** |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** | **9** |  |  |  |
| **2** | Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках | 1 | **7.09** |  |  |
| **3** | Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | 1 | **11.09** |  |  |
| **4** | Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». | 1 | **14.09** |  |  |
| **5** | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». | 1 | **18.09** |  |  |
| **6** | Медленный бег до 2 мин Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 | **21.09** |  |  |
| **7** | Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод» | 1 | **25.09** |  |  |
| **8** | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг» | 1 | **28.09** |  |  |
| **9** | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». | 1 | **2.10** |  |  |
| **10** | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра « Мышеловка». | 1 | **5.10** |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***7 ч.*** |  |  |  |
| **11** | Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель» | 1 | **9.10** |  |  |
| **12** | Игра «Пятнашки» | 1 | **12.10** |  |  |
| **13** | Игра «Точный расчет» | 1 | **16.10** |  |  |
| **14** | Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | **19.10** |  |  |
| **15** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Передал — садись». | 1 | **23.10** |  |  |
| **16** | Ведение и передача баскетбольного мяча. «Круговая охота». | 1 | **26.10** |  |  |
| **17** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Не давай мяча водящему». | 1 | **30.10** |  |  |
| **2четверть (14часов)** | | | | | |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***7ч.*** |  |  |  |
| **18** | Ведение и передача мяча. Подвижная игра «Круговая охота». | 1 | **9.11** |  |  |
| **19** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Передал — садись». | 1 | **13.11** |  |  |
| **20** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Не давай мяча водящему». | 1 | **16.11** |  |  |
| **21** | Спортивный марафон «Внимание на старт». Игра «Капмтаны» | 1 | **20.11** |  |  |
| **22** | Игра «Не давай мяча водящему». | 1 | **23.11** |  |  |
| **23** | «Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | 2 | **27.11** |  |  |
| **30.11** |  |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | ***7ч.*** |  |  |  |
| **24** | Подтягивание на горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | 1 | **4.12** |  |  |
| **25** | Группировка. Перекаты в группировке. | 1 | **7.12** |  |  |
| **26** | Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом». | 1 | **11.12** |  |  |
| **27** | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 1 | **14.12** |  |  |
| **28** | Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». | 1 | **18.12** |  |  |
| **29** | Гимнастика с основами акробатики. Подвижная игра «Салки-догонялки», «Змейка» | 1 | **21.12** |  |  |
| **30** | Акробатические комбинации. | 1 | **25.12** |  |  |
| **3 четверть (18 часов)** | | | | | |
|  | ***Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности*** | ***1ч.*** |  |  |  |
| **31** | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1 |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***17ч.*** |  |  |  |
| **32** | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **33** | Игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **34** | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |
| **35** | Игра «Третий лишний». ОРУ. | 1 |  |  |  |
| **36** | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **37** | Игра «Пятнашки» Эстафеты. | 2 |  |  |  |
| **38** | Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | 2 |  |  |  |
| **39** | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай поймай». | 2 |  |  |  |
| **40** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай поймай». | 2 |  |  |  |
| **41** | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | 2 |  |  |  |
| **42** | Влияние физических упражнений на осанку. Эстафеты. | 2 |  |  |  |
| **4 четверть (17 часов)** | | | | | |
| **43** | ***Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности*** | ***1ч.*** |  |  |  |
| **44** | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1 |  |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | ***4ч.*** |  |  |  |
| **45** | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 2 |  |  |  |
| **46** | Разучивание скользящего шага. | 2 |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***5ч.*** |  |  |  |
| **47** | Эстафеты. Развитие координации. | 1 |  |  |  |
| **48** | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 2 |  |  |  |
| **49** | Ролевая игра. «Самый зоркий». | 1 |  |  |  |
| **50** | Ролевая игра. «Золотые ворота - круговые», «Сковорода». | 1 |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** | ***7ч.*** |  |  |  |
| **51** | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |  |  |  |
| **52** | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 1 |  |  |  |
| **53** | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |  |  |  |
| **54** | Кроссовая подготовка. | 1 |  |  |  |
| **55** | Чередование ходьбы, бега Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. | 1 |  |  |  |
| **56** | Метание малого мяча в цель Игра «Пятнашки» Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **57** | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». | 1 |  |  |  |
|  | **Итого:** | **66** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**2класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт** | **Примечание** |
| **1 четверть (18 часов)** | | | | | |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***13ч.*** |  |  |  |
| **1** | Техника безопасности в спортзале | 1 | **1.09** |  |  |
| **2** | Техника челночного бега 3х10м | 1 | **4.09** |  |  |
| **3** | Техника метания мешочка на дальность | 1 | **8.09** |  |  |
| **4** | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | **11.09** |  |  |
| **5** | Упражнения на развитие координации движении | 1 | **15.09** |  |  |
| **6** | Развитие физических качеств «выносливость» | 1 | **18.09** |  |  |
| **7** | Прыжок в длину с разбега | 1 | **22.09** |  |  |
| **8** | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | **25.09** |  |  |
| **9** | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | **29.09** |  |  |
| **10** | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | **2.10** |  |  |
| **11** | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | **6.10** |  |  |
| **12** | Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 1 | **9.10** |  |  |
| **13** | Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа сог-сь. | 1 | **13.10** |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***5ч.*** |  |  |  |
| **14** | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 | **16.10** |  |  |
| **15** | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | **20.10** |  |  |
| **16** | Подвижная игра «Осада города» | 1 | **23.10** |  |  |
| **17** | Броски и ловля мяча в парах | 1 | **27.10** |  |  |
| **18** | Ведение баскетбольного мяча | 1 | **30.10** |  |  |
| **2 четверть (14 часов)** | | | | | |
|  | ***Гимнастика*** | ***14ч.*** |  |  |  |
| **19** | Кувырок вперед | 1 | **10.11** |  |  |
| **20** | Кувырок вперед с трех шагов | 1 | **13.11** |  |  |
| **21** | Кувырок вперед с разбега | 1 | **17.11** |  |  |
| **22** | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 | **20.11** |  |  |
| **23** | Стойка на лопатках, мост | 1 | **24.11** |  |  |
| **24** | Стойка на голове | 1 | **27.11** |  |  |
| **25** | Перекаты с ловлей мяча, первая помощь при травмах | 1 | **1.12** |  |  |
| **26** | Лазанье и перелезания по гимнастической стенке | 1 | **4.12** |  |  |
| **27** | Развитие физических качеств «сила» | 1 | **8.12** |  |  |
| **28** | Прыжки в скакалку в движении | 1 | **11.12** |  |  |
| **29** | Развитие физических качеств «выносливость» | 1 | **15.12** |  |  |
| **30** | Вращение обруча, подвижная игра «Совушка» | 1 | **18.12** |  |  |
| **31** | Полоса препятствий с гимнастическими упражнениями | 1 | **22.12** |  |  |
| **32** | Развитие физических качеств «ловкость» | 1 | **25.12** |  |  |
| **3 четверть (20 часов)** | | | | | |
|  | ***Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности*** | ***1ч.*** |  |  |  |
| **33** | «Первые соревнования. Олимпийские игры» | 1 |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***13ч.*** |  |  |  |
| **34** | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |  |  |  |
| **35** | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **36** | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **37** | ОРУ, подвижные игры | 1 |  |  |  |
| **38** | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |
| **39** | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |  |  |  |
| **40** | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |  |  |
| **41** | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |  |  |  |
| **42** | Эстафеты | 1 |  |  |  |
| **43** | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |  |  |  |
| **44** | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |  |
| **45** | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | ***6ч.*** |  |  |  |
| **46** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |  |
| **47** | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |  |
| **48** | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 |  |  |  |
| **49** | Подъем на склон «елочкой» | 1 |  |  |  |
| **50** | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |  |  |  |
| **51** | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |  |  |  |
| **4 четверть (16 часов)** | | | | | |
|  | ***Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности*** | ***1ч.*** |  |  |  |
| **52** | «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1 |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***9ч.*** |  |  |  |
| **53** | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 |  |  |  |
| **54** | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 2 |  |  |  |
| **55** | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |  |  |  |
| **56** | Броски набивного мяча от груди способом «снизу» | 1 |  |  |  |
| **57** | Подвижная игра «хвостики» | 2 |  |  |  |
| **58** | Подвижная игра «Воробьи-Вороны» | 2 |  |  |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***6ч.*** |  |  |  |
| **59** | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |  |  |  |
| **60** | Тестирование подтягивания. | 1 |  |  |  |
| **61** | Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30с | 1 |  |  |  |
| **62** | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| **63** | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |  |  |  |
| **64** | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |  |  |  |
|  | Итого | **68** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**3класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт** | **Примечание** |
| **1 четверть (16 часов)** | | | | | |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***5ч.*** |  |  |  |
| **1** | Техника челночного бега 3х10м | 1 | **7.09** |  |  |
| **2** | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | **11.09** |  |  |
| **3** | Техника метания мешочка на дальность | 1 | **14.09** |  |  |
| **4** | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | **18.09** |  |  |
| **5** | Прыжок в длину с разбега | 1 | **21.09** |  |  |
| **6** | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***11ч.*** |  |  |  |
| **7** | Спортивная игра «Футбол» | 1 | **25.09** |  |  |
| **8** | Пас и его значения для спортивных игр с мячом | 1 | **28.09** |  |  |
| **9** | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 | **2.10** |  |  |
| **10** | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | **5.10** |  |  |
| **11** | Футбольные упражнения | 1 | **9.10** |  |  |
| **12** | Футбольные упражнения в парах | 1 | **12.10** |  |  |
| **13** | Различные упражнения с футбольным мячом. | 1 | **16.10** |  |  |
| **14** | Подвижная игра «Осада огорода» | 1 | **19.10** |  |  |
| **15** | Броски и ловля мяча в парах | 1 | **23.10** |  |  |
| **16** | Подвижная игра «Обтирание» | 1 | **26.10** |  |  |
| **17** | Ведение баскетбольного мяча | 1 | **30.10** |  |  |
| **2 четверть (14 часов)** | | | | | |
|  | ***Гимнастика*** | ***14ч.*** |  |  |  |
| **18** | Кувырок вперед | 1 | **9.11** |  |  |
| **19** | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 | **13.11** |  |  |
| **20** | Кувырок назад | 1 | **16.11** |  |  |
| **21** | Кувырки вперёд и назад | 1 | **20.11** |  |  |
| **22** | Кувырки вперёд и назад. | 1 | **23.11** |  |  |
| **23** | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | **27.11** |  |  |
| **24** | Стойка на руках. Стойка «Мостик», Стойка на лопатках | 1 | **30.11** |  |  |
| **25** | Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | **4.12** |  |  |
| **26** | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | **7.12** |  |  |
| **27** | Прыжки в скакалку | 1 | **11.12** |  |  |
| **28** | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | **14.12** |  |  |
| **29** | Лазанье по гимнастической скамье | 1 | **18.12** |  |  |
| **30** | Варианты вращения обруча | 1 | **21.12** |  |  |
| **31** | ОРУ с обручами, эстафет | 1 | **25.12** |  |  |
| **3 четверть (20 часов)** | | | | | |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***14ч.*** |  |  |  |
| **32** | Игры «кто дальше бросит», «Волк во рву» | 1 |  |  |  |
| **33** | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| **34** | Игры «Пустое место», «К своим флажкам» | 1 |  |  |  |
| **35** | Игра «Попади в мяч», «Кузнечики» | 1 |  |  |  |
| **36** | Подвижные игры с бегом, прыжками | 1 |  |  |  |
| **37** | ОРУ, подвижные игры на внимание | 1 |  |  |  |
| **38** | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  |
| **39** | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом | 1 |  |  |  |
| **40** | Броски в цель. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| **41** | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  |
| **42** | ОРУ, Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |
| **43** | Ведения на месте правой рукой, в движении | 1 |  |  |  |
| **44** | Бросок двумя руками от груди | 1 |  |  |  |
| **45** | ОРУ, игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | ***6ч.*** |  |  |  |
| **46** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |  |  |
| **47** | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |  |
| **48** | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |  |
| **49** | Одновременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| **50** | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  |  |  |
| **51** | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |  |
| **4 четверть (16 часов)** | | | | | |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***9ч.*** |  |  |  |
| **52** | Спортивная игра «Пионербол» | 1 |  |  |  |
| **53** | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 |  |  |  |
| **54** | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |  |  |  |
| **55** | Бросок двумя руками баскетбольным мячом | 1 |  |  |  |
| **56** | Учебная игра «Баскетбол» | 1 |  |  |  |
| **57** | Учебная игра «Баскетбол» | 1 |  |  |  |
| **58** | Учебная игра «Футбол» | 1 |  |  |  |
| **59** | Учебная игра «Футбол» | 1 |  |  |  |
| **60** | Подвижная игра «Заморозка» | 1 |  |  |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***7ч.*** |  |  |  |
| **61** | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |  |  |  |
| **62** | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |
| **63** | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с | 1 |  |  |  |
| **64** | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |  |  |  |
| **65** | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |  |  |  |
| **66** | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |  |  |  |
| **67** | Бег на 1000м | 1 |  |  |  |
|  | **Итого:** | **66** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**4класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт** | **Примечание** |
| **1 четверть (17 часов)** | | | | | |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***5ч.*** |  |  |  |
| **1** | Техника безопасности в спортзале | 1 | **3.09** |  |  |
| **2** | Техника челночного бега 3х10м | 1 | **7.09** |  |  |
| **3** | Бег на 60м с высокого старта | 1 | **10.09** |  |  |
| **4** | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | **14.09** |  |  |
| **5** | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | **17.09** |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***2ч.*** |  |  |  |
| **6** | Техника паса в футболе | 1 | **21.09** |  |  |
| **7** | Спортивная игра «Футбол» | 1 | **24.09** |  |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***2ч.*** |  |  |  |
| **8** | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | **28.09** |  |  |
| **9** | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | **1.10** |  |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***8ч.*** |  |  |  |
| **10** | Броски и ловля мяча в парах | 1 | **5.10** |  |  |
| **11** | Броски мяча в парах на точность | 1 | **8.10** |  |  |
| **12** | Броски и ловля мяча в парах | 1 | **12.10** |  |  |
| **13** | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 | **15.10** |  |  |
| **14** | Подвижная игра «Осада огорода» | 1 | **19.10** |  |  |
| **15** | Упражнения с баскетбольным мячом | 1 | **22.10** |  |  |
| **16** | Ведение баскетбольного мяча. | 1 | **26.10** |  |  |
| **17** | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | **29.10** |  |  |
| **2 четверть (14 часов)** | | | | | |
|  | ***Гимнастика*** | ***14ч.*** |  |  |  |
| **18** | Кувырок вперед | 1 | **9.11** |  |  |
| **19** | Кувырок вперед с разбега и через препятствия | 1 | **12.11** |  |  |
| **20** | Зарядка, с применением гимнастических приёмов | 1 | **16.11** |  |  |
| **21** | Кувырок назад | 1 | **19.11** |  |  |
| **22** | Стойка на голове и на руках | 1 | **23.11** |  |  |
| **23** | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 1 | **26.11** |  |  |
| **24** | Вис на перекладине | 1 | **30.11** |  |  |
| **25** | Лазанье по гимнастической стене и висы | 1 | **3.12** |  |  |
| **26** | Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, голове. | 1 | **7.12** |  |  |
| **27** | Стойка «Мостик», Стойка на лопатках | 1 | **10.12** |  |  |
| **28** | Прыжки в скакалку | 1 | **14.12** |  |  |
| **29** | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | **17.12** |  |  |
| **30** | Опорный прыжок | 2 | **21.12** |  |  |
| **24.12** |  |  |
| **3 четверть (20 часов)** | | | | | |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***14ч.*** |  |  |  |
| **31** | Подвижные игры с бегом, прыжками | **1** |  |  |  |
| **32** | Контрольный урок по опорному прыжку | **1** |  |  |  |
| **33** | ОРУ, игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит» | **1** |  |  |  |
| **34** | Эстафеты с предметами. | **1** |  |  |  |
| **35** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | **1** |  |  |  |
| **36** | Ведение мяча на месте со средним отскоком | **1** |  |  |  |
| **37** | Игра «Мини-баскетбол» | **1** |  |  |  |
| **38** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | **1** |  |  |  |
| **39** | Ведение мяча на месте со средним отскоком | **1** |  |  |  |
| **40** | Ведение мяча на месте с низким отскоком | **1** |  |  |  |
| **41** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | **1** |  |  |  |
| **42** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | **1** |  |  |  |
| **43** | Эстафеты, игра «Овладей мячом» | **1** |  |  |  |
| **44** | Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди. | **1** |  |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | ***6ч.*** |  |  |  |
| **45** | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | **1** |  |  |  |
| **46** | Попеременный одношажный ход на лыжах | **1** |  |  |  |
| **47** | Одновременно одношажный ход | **1** |  |  |  |
| **48** | Подъем «елочкой», «Полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | **1** |  |  |  |
| **49** | Передвижение спуск на лыжах | **1** |  |  |  |
| **50** | Подвижная игра «накаты» | **1** |  |  |  |
| **4 четверть (16 часов)** | | | | | |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***10ч.*** |  |  |  |
| **51** | Волейбольные упражнения | **1** |  |  |  |
| **52** | Спортивные игра «Пионебол» | **2** |  |  |  |
| **53** | Броски набивного мяча способами «от груди», «Снизу» и « из-за головы» | **1** |  |  |  |
| **54** | Броски набивного мяча правой и левой рукой | **1** |  |  |  |
| **55** | Спортивная игра «Баскетбол» | **2** |  |  |  |
| **56** | Футбольные упражнения | **1** |  |  |  |
| **57** | Спортивная игра «Футбол» | **2** |  |  |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***6ч.*** |  |  |  |
| **58** | Тестирование бега на 30м с высокого старта | **1** |  |  |  |
| **59** | Тестирование челночного бега 3х10м | **1** |  |  |  |
| **60** | Тестирование метания мяча на дальность | **1** |  |  |  |
| **61** | Тестирование метания малого мяча на точность | **1** |  |  |  |
| **62** | Тестирование прыжка в длину с места | **1** |  |  |  |
| **63** | Бег на 1000м | **1** |  |  |  |
|  | **Итого:** | **67** |  |  |  |

**Учебно-методические средства обучения:**

Стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

***Учебник:*** Лях В.И. .// Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.