

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №97»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей политехнического
цикла

Согласовано на заседании
научно-методического совета

Утверждено:
Директор школы

_____/С.Е.Иванцов/

Протокол №
от « 29 » августа 2016 г.
Руководитель МО

Протокол №
от «29 » августа 2016 г.
Руководитель МС

Приказ № 186
от « 31 » августа 2016 г.
на основании решения
педагогического совета

_____/ Решикова Е.А. /

_____/ Евсеева Т.А./

Протокол № 1
от «30 » августа 2016г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1-4 классов
на 414 часов**

Составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом программы основного общего образования по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений (автор Лях В.И.)

Составитель:
Вавилова Елена Сергеевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Данная рабочая программа создана с целью планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре в рамках выполнения требований ФГОС.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 27-ФЗ; Фундаментальным ядром содержания общего образования (Фундаментальное ядро содержания общего образования: проект/ под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – М.: Просвещение, 2011) и Требованиями к результатам начального общего образования, представленными в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования второго поколения (Министерство образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897); в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ № 97», утверждённой приказом директора школы от 31.08.2016 № 186; с учетом авторской программы, утверждённой МОиН РФ (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012), в соответствии с Уставом МБОУ «СОШ №97» и локальным актом «Положение об организации деятельности МБОУ «СОШ № 97» по составлению, согласованию и утверждению рабочих программ».

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В.И. Ляха, выпускаемым издательством «Просвещение»

Учебно-методический комплект

- рабочая программа
- учебник
- методические рекомендации

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

2. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2012.

3. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. -М.: Просвещение 2014.

Цель обучения – формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Физическая культура как инвариантная образовательная дисциплина Базисного учебного плана занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития учащихся.

Главной целью освоения учебного предмета «Физическая культура» в начальной общеобразовательной школе является: укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечить соответствие рабочей программы требованиям ФГОС НОО;

- обеспечить преемственность начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- сформировать общее представление о физической культуре, её значении в жизни человека;
- содействовать гармоничному физическому развитию, улучшение правильной осанки, укреплению здоровья;
- обучить физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развивать основные физические качества: координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве), и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость и гибкость);
- сформировать элементарные знания и умения направленные на укрепление здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

В рабочей программе учитывается преемственность с примерными программами для начального общего образования, с программой воспитания и социализации учащихся школы.

2. Общая характеристика учебного предмета

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.

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Изучение предметной области *«Физическая культура»* должно *обеспечить*:

- потребность в приобретении необходимых знаний;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- сознательное применение полученных знаний, умений в целях отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебный предмет «Физическая культура» представляет исторически сложившуюся область культуры, позволяющая предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья. Культура здоровья заключается в высоком уровне функциональных возможностей основных систем организма, достаточной его адаптивности и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, развитию физических качеств и психофизических способностей. Вместе с тем, обладая общекультурными свойствами, учебный предмет «Физическая культура» позволяет эффективно решать задачи по всестороннему и гармоничному воспитанию личностных качеств учащихся, привитию им форм уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества. Предмет «Физическая культура» призван содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных целей и задач образования учащихся 1-4 классов в области физической культуры, *основными принципами, идеями и подходами* при формировании рабочей программы были следующие: системно - деятельностный и личностно - ориентированный подходы, демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, интенсификация и оптимизация учебно-воспитательной деятельности, соблюдение общедидактических правил; расширение межпредметных связей.

Системно - деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Личностно-ориентированный подход в современных условиях гуманизации и гуманитаризации всех звеньев воспитательно-образовательной системы – базовая ценностная ориентация педагога, определяющая его позицию во взаимодействии с каждым ребёнком и коллективом. Личностно-ориентированный подход предполагает помощь учащемуся в осознании себя личностью, в выявлении, раскрытии его возможностей, становлении самосознания, в осуществлении личностно значимых и общественно приемлемых самоопределения, самореализации, самоутверждения. В коллективном обучении и воспитании это означает создание гуманистических взаимоотношений, благодаря которым воспитанник осознает себя личностью и учится видеть личность в других людях. Коллектив выступает гарантом реализации возможностей каждого человека.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; в построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уров-

нем двигательных и психических способностей; в изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В разработанной рабочей программе по физической культуре реализованы принципы *системно-деятельностного подхода* в отборе программного материала: принцип деятельности, принцип непрерывности, принцип целостности, принцип минимакса, принцип психологической комфортности, принцип вариативности, принцип творчества; *общедидактические принципы*: научности, системности, доступности, наглядности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Курс физической культуры в 1-4 классах строится *на основе концентрического принципа*. Уроки спланированы с учетом знаний, умений и навыков по предмету, которые сформированы у учащихся в процессе реализации принципов развивающего обучения.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения *межпредметных связей* из области разных предметов: окружающий мир, математика, изобразительное искусство, музыка.

Основная форма организации образовательной деятельности: классно-урочная система. Кроме того, в режиме учебного дня проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 1-4 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем *особенностью урочных занятий* в 1-4 классах является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движения, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота переключения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способно-

стей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое внимание на уроках физической культуры придаётся решению воспитательных задач: воспитание у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

На уроках физической культуры учитель должен определить предрасположенность учащегося к определённым видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объём учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока являются обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам - отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Особенностями обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделять проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Основные виды учебной деятельности

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должны сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка знаний, умений и уровня развития

Контроль и оценка в 1-4 классах применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление учащегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

На этапах стартовой диагностики, входящего, текущего, тематического контроля учитель физической культуры использует в качестве методов контроля тестовые испытания ВФСК ГТО. На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». В процессе текущего контроля учитель физической культуры должен обращать внимание на формирование универсальных учебных действий учащихся.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоритические и методические знания, способности двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учащихся в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Учитель должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности учащихся. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноразноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов, проводить занятия отдельно от мальчиков и девочек.

В программе представлены следующие разделы:

1. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование.

Практическое выполнение программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов учебной деятельности (УД): контрольных упражнений, тестов.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант №1) предусматривает обязательное изучение фи-

зической культуры на уровне начального общего образования в объеме 414 ч, в том числе: в 1 классе – 99 ч, в 2 классе – 105 ч, в 3 классе – 105 ч, в 4 классе – 105 ч.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на *увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания*».

Рабочая программа рассчитана на 414 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

4. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной

и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз, два!»; построение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под рукой!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвин с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишки, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале *спортивных игр*:

Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную

(полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Волейбол: приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки

вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться (познакомиться):

- 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, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

6. Тематическое планирование

Название темы, раздела рабочей программы	Количество часов					
	Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
<i>1. Базовая часть</i>						
1.1 Основы знаний о физической культуре	22	22	4	6	6	6
1.2 Подвижные игры	102	102	24	26	26	26
1.3 Гимнастика с основами акробатики	84	84	21	21	21	21
1.4 Лёгкая атлетика	102	102	24	26	26	26

1.5 Лыжные гонки	48	48	12	12	12	12
Итого	358	358	85	91	91	91
2. Вариативная часть	56	56	14	14	14	14
2.1 Плавание	56	56	14	14	14	14
Всего	414	414	99	105	105	105

В содержание курса «Физическая культура. 1 - 4 классы» введён раздел «Плавание» (56 часов), так как в школе имеются соответствующие условия. Часы на этот раздел взяты из вариативной части программы.

7. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. (См. приложение №1)

8. Список литературы для учителя

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры, М.: Академия, 2001.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов, М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Пособие для учителей и методистов.- М.: Просвещение, 2014.
3. Колодницкий Г. А. , Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Пособие для учителей и методистов.- М.: Просвещение, 2014.
- 4.Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») Пособие для учителей и методистов.- М.: Просвещение, 2014.
- 5.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»). Пособие для учителей и методистов.- М.: Просвещение, 2014.
- 6.Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: Рабочие программы пособие для учителей общеобразовательных учреждений в3ч.М.:Просвещение,2011.
7. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений в3ч.М.:Просвещение, ОАО «Московские учебники»,2010.
8. Лях Ю.А., Механизм управления качеством образования в образовательном учреждении. - М.: Альфа-М, 2013.
9. Макаров А.Н. и др. Лёгкая атлетика.- М.: Просвещение 1990.
10. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л. и др. Гимнастика с методикой преподавания.- М.: Просвещение, 1990.
11. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы. М.:ВАКО, 2013.
12. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник.- М.: Советский спорт, 2014.

Список литературы для учащихся

1. Андреева Т.В., Гусева М.Ю. Спорт наших дедов. М.: Лики России,2010.
2. Базунов Б.А. Боги стадионов Эллады.- М.: Терра-спорт, 2002.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт.-М.: Академия, 2000.
4. Викулов А.Д. Плавание.- Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 1999.
5. Додыгин С.В., Маслов М.В. Богатыри земли русской. - М.: Просвещение,2005.
6. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: у истоков мастерства. - М.: Фаир-пресс, 2010.
7. Знаменский Б.Т. Здоровье и окружающая среда.- М.: Просвещение,1992.
8. Иванова О.А. Формула красоты. - М.: Советский спорт,1997.
9. Игнатьева В.Я. Юный гандболист.- М.: ФОН,1997.

10. Каплан И.М. Сотвори себя.- М.: Просвещение,1997.
11. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник.- М.: Русский шахматный дом, 2009.
12. Краповник В.В., Усвицкий И.И. Спортуголок на дачном участке.- М.: Советский спорт, 1991.
13. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр.- М.: Оникс,2009.
14. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол.- М.: АСТ, 2009.
15. Савостьянов А. физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
16. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
17. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт.- М.:Мир энциклопедий Аванта + Астрель,2010.

Цифровые образовательные ресурсы

1. www.school-collection.edu.ru. Единая Интернет-коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. <http://fcior.edu.ru>. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
3. www.ict.edu.ru. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
4. www.rusedu.ru. Архив учебных программ и презентаций
5. <http://lit.1september.ru/urok/> Электронная версия журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября»
6. www.wikipedia.ru. Универсальная энциклопедия «Википедия»
7. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии.
8. [http:// www. olympic.ru](http://www.olympic.ru). Олимпийский комитет России.
9. [http:// www.infosport.ru](http://www.infosport.ru). Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
10. www.minsport.gov.ru. Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
11. [http:// www.minzdrav.gov.ru](http://www.minzdrav.gov.ru). Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.
12. <http://lib.sportedu.ru/press/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 1 класс. 2016-2017 учебный год

№ урока	Название раздела, тема урока	Вводимые дидактические единицы	Дата				Примечание
			1А	1Б	1В	1Г	
1	Инструктаж ТБ. Понятие «физическая культура». Что такое ГТО. Строевые приёмы и упражнения. Подвижная игра «Салки с домиком».	Инструктаж ТБ. Понятие «физическая культура». Что такое ГТО. Строевые приёмы и упражнения. Подвижная игра «Салки с домиком».					
2	Высокий старт. Игра «Ловишка»	Высокий старт. Игра «Ловишка»					
3	Контрольное упражнение: бег 30 м. Игра «Салки с домом».	Контрольное упражнение: бег 30 м. Игра «Салки с домом».					
4	Подготовка к сдаче норм ГТО: челночного бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Подготовка к сдаче норм ГТО: челночного бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».					
5	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места. Игра «Удочка».	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места. Игра «Удочка».					
6	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10м. Игра «Жмурки».	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10м. Игра «Жмурки».					
7	Физические качества. Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	Физические качества. Метание предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».					
8	Контрольное упражнение: метание на дальность. Подвижная игра «Хвостики»	Контрольное упражнение: метание на дальность. Подвижная игра «Хвостики»					
9	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Запрещённое движение».	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Запрещённое движение».					
10	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Подвижные игра «Два мороза».	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Подвижные игра «Два мороза».					
11	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Удочка».	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Удочка».					
12	Ритм и темп в беге. Подвижная игра «Флаг на башне»	Ритм и темп в беге. Подвижная игра «Флаг на башне».					

13	Народные игры. Народная игра «Горелки».	Народные игры. Народная игра «Горелки».					
14	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча на точность. Игра «Охотник и зайцы».	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча на точность. Игра «Охотник и зайцы».					
15	Тестирование метание малого мяча на точность. Игра «Бездомный заяц».	Тестирование метание малого мяча на точность. Игра «Бездомный заяц».					
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.					
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Вис на гимнастической стенке. Игра «Совушка».	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Вис на гимнастической стенке. Игра «Совушка».					
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.					
19	Техника выполнения перекатов. Подвижная игра «Кот и мыши».	Техника выполнения перекатов. Подвижная игра «Кот и мыши».					
20	Техника кувырка вперед. Принципы проведения круговой тренировки.	Техника кувырка вперед. Принципы проведения круговой тренировки.					
21	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Вышибалы».	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Вышибалы».					
22	Кувырок вперед с трёх шагов.	Кувырок вперед с трёх шагов.					
23	Кувырок вперед с разбега.	Кувырок вперед с разбега.					
24	Техника стойки на лопатках. Игра «Займи своё место»	Техника стойки на лопатках. Игра «Займи своё место»					
25	Техника выполнения упражнения «мост».	Техника выполнения упражнения «мост».					
26	Круговая тренировка.	Круговая тренировка.					
27	Стойка на голове.	Стойка на голове.					
28	Техника упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Игра «Волк во рву»	Техника упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Игра «Волк во рву»					
29	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Белочка -защитница».	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Белочка -защитница».					

30	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.					
31	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнения на внимание.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнения на внимание.					
32	Тестирование вися на время.	Тестирование вися на время.					
33	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подготовка к сдаче норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Непослушные стрелки часов».	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подготовка к сдаче норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Непослушные стрелки часов».					
34	Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания. общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Удочка».	Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания. общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Удочка».					
35	Прыжки в скакалку. Игра «Солнышко».	Прыжки в скакалку. Игра «Солнышко».					
36	Прыжки в скакалку в движении. Игра «Горячая линия».	Прыжки в скакалку в движении. Игра «Горячая линия».					
37	Вращение обруча.	Вращение обруча.					
38	Варианты вращения обруча.	Варианты вращения обруча.					
39	Круговая тренировка.	Круговая тренировка.					
40	Лазание по канату.	Лазание по канату.					
41	Эстафеты с обручем и скакалкой.	Эстафеты с обручем и скакалкой.					
42	Полоса препятствий.	Полоса препятствий.					
43	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Кот и мыши».	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Кот и мыши».					
44	Броски и ловля мяча в парах.	Броски и ловля мяча в парах.					
45	Подвижная игра «Осада города».	Подвижная игра «Осада города».					
46	Ведение мяча на месте и с продвижением. Игра «Мяч из круга».	Ведение мяча на месте и с продвижением. Игра «Мяч из круга».					
47	Ведение мяча с изменением направления в шаге.	Ведение мяча с изменением направления в шаге.					
48	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.					
49	Техника безопасности в лыжной подготовке.	Техника безопасности в лыжной подготов-					

	Правила подготовки лыжного инвентаря для занятий на лыжах.	ке. Правила подготовки лыжного инвентаря для занятий на лыжах.					
50	Ступающий шаг на лыжах в колонне с соблюдением дистанции, техника поворота переступанием	Ступающий шаг на лыжах в колонне с соблюдением дистанции, техника поворота переступанием					
51	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.					
52	Скользкий шаг. Скользящий шаг без палок	Скользкий шаг. Скользящий шаг без палок					
53	Спуск без палок и подъём разными способами.	. Спуск без палок и подъём разными способами.					
54	Торможение на лыжах.	Торможение на лыжах.					
55	Правила надевания лыжных палок и техника работы рук.	Правила надевания лыжных палок и техника работы рук					
56	Движение на лыжах с помощью палок.	. Движение на лыжах с помощью палок.					
57	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Скользкий шаг на лыжах с палками.					
58	Подъём на лыжах с помощью палок	Подъём на лыжах с помощью палок					
59	Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками.	Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками.					
60	Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе.	Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе.					
61	Техника безопасности на уроках плавания. Знакомство с бассейном.	Техника безопасности на уроках плавания. Знакомство с бассейном.					
62	Погружение в воду с открытыми глазами. Упражнения на задержку дыхания под водой.	Погружение в воду с открытыми глазами. Упражнения на задержку дыхания под водой.					
63	Скольжение на груди.	Скольжение на груди.					
64	Скольжение на спине.	Скольжение на спине.					
65	Скольжение на груди, работа рук,	Скольжение на груди, работа рук					
66	Скольжение на груди, работа ног.	Скольжение на груди, работа ног.					
67	Скольжение на спине, работа рук, ног.	Скольжение на спине, работа рук, ног.					

68	Скольжение на спине и груди, работа рук и ног одновременно.	Скольжение на спине и груди, работа рук и ног одновременно.					
69	Правила здорового питания	Правила здорового питания.					
70	Игры на воде.	Игры на воде.					
71	Работа ног с досточкой.	Работа ног с досточкой.					
72	Упражнения на задержку дыхания.	Упражнения на задержку дыхания.					
73	Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание дистанций.	Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание дистанций.					
74	Упражнение на расслабление.	Упражнение на расслабление.					
75	ОРУ с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками.					
76	Акробатические упражнения у стены. Игра «Передал-садись».	Акробатические упражнения у стены. Игра «Передал-садись».					
77	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.					
78	Упоры на руках. Игра «пустое место».	Упоры на руках. Игра «пустое место».					
79	Техника прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».	Техника прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».					
80	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения.					
81	Контрольное упражнение: подтягивание на низкой перекладине. Игра «Коньки-горбунки».	Контрольное упражнение: подтягивание на низкой перекладине. Игра «Коньки-горбунки».					
82	Акробатические упражнения на равновесие. Игра «Охотники и утки».	Акробатические упражнения на равновесие. Игра «Охотники и утки».					
83	Упражнения с отягощением. Игра «Пустое место».	Упражнения с отягощением. Игра «Пустое место».					
84	Контрольный тест: наклон из положения стоя. Игра «Правильный номер».	Контрольный тест: наклон из положения стоя. Игра «Правильный номер».					
85	Контрольное упражнение: поднятие туловища за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».	Контрольное упражнение: поднятие туловища за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».					
86	Эстафеты. Игра «Перетяжки».	Эстафеты. Игра «Перетяжки».					

87	Развитие выносливости в беге, прыжках и играх. Игра «День и ночь».	Развитие выносливости в беге, прыжках и играх. Игра «День и ночь».					
88	Понятие «стартовое ускорение». Техника низкого старта.	Понятие «стартовое ускорение». Техника низкого старта.					
89	Прыжок в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше пригнет».	Прыжок в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше пригнет».					
90	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.					
91	Высокий старт, бег 30-40 м.	Высокий старт, бег 30-40 м.					
92	Контрольное упражнение: бег 30 м с высокого старта.	Контрольное упражнение: бег 30 м с высокого старта.					
93	Метание теннисного мяча в цель.	Метание теннисного мяча в цель.					
94	Контрольное упражнение: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи».	Контрольное упражнение: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи».					
95	Контроль пульса в равномерном беге. Строевые упражнения.	Контроль пульса в равномерном беге. Строевые упражнения.					
96	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10м. Игра с элементами пионербола.	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10м. Игра с элементами пионербола.					
97	Бросок и ловля мяча. Игра через сетку «Пионербол»	Бросок и ловля мяча. Игра через сетку «Пионербол»					
98	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров».	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров».					
99	Эстафеты с бегом и прыжками, для развития двигательных качеств.	Эстафеты с бегом и прыжками, для развития двигательных качеств.					

Сводная таблица

Вид работы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Всего уроков	27	21	27	27	99
Тест, контрольное упражнение	6			7	

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 2 класс. 2016-2017 учебный год

№ урока	Название раздела, тема урока	Вводимые дидактические единицы.	Дата			Примечание
			2А	2Б	2В	
1	Инструктаж ТБ. Понятие «физическая культура». Строевые приёмы и упражнения. История ВФСК ГТО.	Инструктаж ТБ. Понятие «физическая культура». Строевые приёмы и упражнения. История ВФСК ГТО.				
2	Подготовка к сдаче норм ГТО: ускорения до 30 м.Высокий старт. Игра «Ловишка»	Подготовка к сдаче норм ГТО: ускорения до 30 м Высокий старт. Игра «Ловишка»				
3	Контрольное упражнение: бег 30 м. Игра «Салки с домом».	Контрольное упражнение: бег 30 м. Игра «Салки с домом».				
4	Техника челночного бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Техника челночного бега Подвижная игра «Гуси-лебеди».				
5	Подготовка к сдаче норм ГТО прыжки в длину с места. Игра «Удочка».	Подготовка к сдаче норм ГТО прыжки в длину с места. Игра «Удочка».				
6	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10м. Игра «Жмурки».	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10м. Игра «Жмурки».				
7	Физические качества. Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	Физические качества. Метание предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».				
8	Контрольное упражнение: метание на дальность. Подвижная игра «Хвостики»	Контрольное упражнение: метание на дальность. Подвижная игра «Хвостики»				
9	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Запрещённое движение».	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Запрещённое движение».				
10	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Подвижные игра «Два мороза».	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Подвижные игра «Два мороза».				
11	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Удочка».	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Удочка».				

12	Ритм и темп в беге. Подвижная игра «Флаг на башне»	Ритм и темп в беге. Подвижная игра «Флаг на башне».				
13	Народные игры. Народная игра «Горелки».	Народные игры. Народная игра «Горелки».				
14	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание теннисного мяча в цель. Игра «Охотник и зайцы».	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание теннисного мяча в цель. Игра «Охотник и зайцы».				
15	Тестирование метание малого мяча на точность. Игра «Бездомный заяц».	Тестирование метание малого мяча на точность. Игра «Бездомный заяц».				
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон из положения стоя.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон из положения стоя.				
17	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Вис на гимнастической стенке. Игра «Совушка».	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Вис на гимнастической стенке. Игра «Совушка».				
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.				
19	Техника выполнения перекатов. Подвижная игра «Кот и мыши».	Техника выполнения перекатов. Подвижная игра «Кот и мыши».				
20	Техника кувырка вперёд. Принципы проведения круговой тренировки.	Техника кувырка вперёд. Принципы проведения круговой тренировки.				
21	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Вышибалы».	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Вышибалы».				
22	Кувырок вперёд с трёх шагов.	Кувырок вперёд с трёх шагов.				
23	Кувырок вперёд с разбега.	Кувырок вперёд с разбега.				
24	Техника стойки на лопатках. Игра «Займи своё место»	Техника стойки на лопатках. Игра «Займи своё место»				
25	Техника выполнения упражнения «мост».	Техника выполнения упражнения «мост».				
26	Круговая тренировка.	Круговая тренировка.				
27	Стойка на голове.	Стойка на голове.				
28	Техника упражнений в равновесии «цапля»,	Техника упражнений в равновесии «цап-				

	«ласточка». Игра «Волк во рву»	ля», «ласточка». Игра «Волк во рву»				
29	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Белочка - защитница».	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Белочка - защитница».				
30	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.				
31	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнения на внимание.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнения на внимание.				
32	Тестирование вися на время.	Тестирование вися на время.				
33	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Игра «Непослушные стрелки часов».	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Игра «Непослушные стрелки часов».				
34	Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания. Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Удочка».	Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания. Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Удочка».				
35	Прыжки в скакалку. Игра «Солнышко».	Прыжки в скакалку. Игра «Солнышко».				
36	Прыжки в скакалку в движении. Игра «Горячая линия».	Прыжки в скакалку в движении. Игра «Горячая линия».				
37	Вращение обруча.	Вращение обруча.				
38	Варианты вращения обруча.	Варианты вращения обруча.				
39	Круговая тренировка.	Круговая тренировка.				
40	Лазание по канату.	Лазание по канату.				
41	Эстафеты с обручем и скакалкой.	Эстафеты с обручем и скакалкой.				
42	Полоса препятствий.	Полоса препятствий.				
43	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Кот и мыши».	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Кот и мыши».				
44	Броски и ловля мяча в парах.	Броски и ловля мяча в парах.				
45	Подвижная игра «Осада города».	Подвижная игра «Осада города».				
46	Ведение мяча на месте и с продвижением. Игра «Мяч из круга».	Ведение мяча на месте и с продвижением. Игра «Мяч из круга».				
47	Ведение мяча с изменением направления в шаге.	Ведение мяча с изменением направления в шаге.				
48	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	Ведение мяча и броски в баскетбольное				

		кольцо.				
49	Техника безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки лыжного инвентаря для занятий на лыжах.	Техника безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки лыжного инвентаря для занятий на лыжах.				
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.				
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Повороты переступанием на лыжах без палок.				
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.				
53	Торможение падением на лыжах с палками. Игра «Салки на снегу».	Торможение падением на лыжах с палками. Игра «Салки на снегу».				
54	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.				
55	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.				
56	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах.	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах.				
57	Подъём на склон «ёлочкой».	Подъём на склон «ёлочкой».				
58	Передвижение на лыжах «змейкой».	Передвижение на лыжах «змейкой».				
59	Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Накаты».				
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Контрольный урок по лыжной подготовке.				
61	Техника безопасности на уроках плавания. Знакомство с бассейном.	Техника безопасности на уроках плавания. Знакомство с бассейном.				
62	Погружение в воду с открытыми глазами. Скольжение на груди.	Погружение в воду с открытыми глазами. Скольжение на груди.				
63	Скольжение на спине.	Скольжение на спине.				
64	Скольжение на груди, работа рук, ног.	Скольжение на груди, работа рук, ног.				
65	Скольжение на спине, работа рук, ног.	Скольжение на спине, работа рук, ног.				
66	Скольжение на спине и груди, работа рук и ног одновременно. Правила здорового питания.	Скольжение на спине и груди, работа рук и ног одновременно. Правила здорового				

		питания.				
67	Работа ног с досточкой.	Работа ног с досточкой.				
68	Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание дистанции. Игры на воде.	Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание дистанции. Игры на воде.				
69	Контрольное упражнение: скольжение на груди.	Контрольное упражнение: скольжение на груди.				
70	Контрольное упражнение: скольжение на груди.	Контрольное упражнение: скольжение на груди.				
71	Упражнения на задержку дыхания.	Упражнения на задержку дыхания.				
72	Упражнение на расслабление.	Упражнение на расслабление.				
73	Плавание «кроль на груди».	Плавание «кроль на груди».				
74	Плавание «кроль на спине».	Плавание «кроль на спине».				
75	Эстафеты на воде.	Эстафеты на воде.				
76	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белочка-защитница».	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белочка-защитница».				
77	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу».				
78	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Игра «вышибалы».	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Игра «вышибалы».				
79	Эстафетный поединок «Гонки мячей в колонне».	Эстафетный поединок «Гонки мячей в колонне».				
80	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра Охотники и утки».	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра Охотники и утки».				
81	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».				
82	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «точно в цель».	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «точно в цель».				
83	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.				
84	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».				
85	Бросок и ловля мяча. Игра через сетку «Пио-	Бросок и ловля мяча. Игра через сетку				

	нербол»	«Пионербол»				
86	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.				
87	Контрольный тест: наклон из положения стоя. Игра «Правильный номер».	Контрольный тест: наклон из положения стоя. Игра «Правильный номер».				
88	Развитие выносливости в беге, прыжках и играх. Игра «День и ночь».	Развитие выносливости в беге, прыжках и играх. Игра «День и ночь».				
89	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.				
90	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».				
91	Прыжок в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет».	Прыжок в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет».				
92	Контрольное упражнение: подтягивание на низкой перекладине. Игра «Коньки-горбунки».	Контрольное упражнение: подтягивание на низкой перекладине. Игра «Коньки-горбунки».				
93	Метание теннисного мяча в цель.	Метание теннисного мяча в цель.				
94	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10м. Игра с элементами пионербола.	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10м. Игра с элементами пионербола.				
95	Подвижная игра «Хвостики».	Подвижная игра «Хвостики».				
96	Игры на развитие быстроты	Игры на развитие быстроты				
97	Подвижные игры.	Подвижные игры.				
98	Контрольное упражнение: метание на точность. Игра «Вороны и воробьи».	Контрольное упражнение: метание на точность. Игра «Вороны и воробьи».				
99	Подготовка к сдаче норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Подготовка к сдаче норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				
100	Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры с мячом.				
101	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров».	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров».				
102	Контрольное упражнение: бег 30 м с высокого старта.	Контрольное упражнение: бег 30 м с высокого старта.				
103	Эстафеты с бегом и прыжками, для развития двигательных качеств.	Эстафеты с бегом и прыжками, для развития двигательных качеств.				

104	Контрольное упражнение: бег на 1000 м. без учёта времени.	Контрольное упражнение: бег на 1000 м. без учёта времени.				
105	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе.				

Сводная таблица

Вид работы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Всего уроков	27	21	33	27	105
Тест, контрольное упражнение	6	1	3	9	19

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 3 класс. 2016-2017 учебный год

№ урока	Название раздела, тема урока	Вводимые дидактические единицы	Дата				Примечание
			3А	3Б	3В	3Г	
1	Инструктаж ТБ. Знаки и ступени ВФСК ГТО. Строение человека. Подвижная игра «Салки – дай руку».	Инструктаж ТБ. Знаки и ступени ВФСК ГТО. Строение человека. Подвижная игра «Салки с домиком».					
2	Подготовка к сдаче норм ГТО: пробегание отрезков до 60 м. Высокий старт. Игра «Ловишка».	Подготовка к сдаче норм ГТО: пробегание отрезков до 60 м. Высокий старт. Игра «Ловишка».					
3	Контрольное упражнение: бег на 30 м.	Контрольное упражнение: бег на 30 м.					
4	Техника челночного бега. Подвижная игра «Колдунчики».	Техника челночного бега Подвижная игра «Колдунчики».					
5	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».					
6	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10м. Игра «Прерванные пятнашки».	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10м. Игра «Прерванные пятнашки».					
7	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».					
8	Контрольное упражнение: метание на дальность. Подвижная игра «Хвостики»	Контрольное упражнение: метание на дальность. Подвижная игра «Хвостики»					

9	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Будь осторожен».	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Будь осторожен».					
10	Внутренние органы человека. Подвижные игра «Вышибалы»	Внутренние органы человека. Подвижные игра «Вышибалы».					
11	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на 1000 м.	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на 1000 м.					
12	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Удочка».	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Удочка».					
13	Метание мяча в вертикальную цель.	Метание мяча в вертикальную цель.					
14	Контрольное упражнение: бег 60 м. Игра «Салки».	Контрольное упражнение: бег 60 м. Игра «Салки».					
15	Теория: Физические качества	Теория: Физические качества					
16	Контрольное упражнение: метание мяча в вертикальную цель.	Контрольное упражнение: метание мяча в вертикальную цель.					
17	Народные игры.	Народные игры.					
18	Элементы русской лапты: удары битой по мячу.	Элементы русской лапты: удары битой по мячу.					
19	Элементы русской лапты: ловля – передача мяча.	Элементы русской лапты: ловля – передача мяча.					
20	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.					
21	Спортивная игра «Футбол» (правила).	Спортивная игра «Футбол» (правила)					
22	Броски мяча из-за боковой линии.	Броски мяча из-за боковой линии.					
23	Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Флаг на башне»	Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Флаг на башне».					
24	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.					
25	Подвижная игра «Вышибалы в кругу».	Подвижная игра «Вышибалы в кругу».					
26	Подвижная игра «Круговая лапта».	Подвижная игра «Круговая лапта».					
27	Круговая тренировка.	Круговая тренировка.					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теория: История спорта и физической культу-	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теория: История спорта и физиче-					

	ры через историю семьи.	ской культуры через историю семьи.					
29	Основная стойка. Размыкание и смыкание приставным шагом. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»	Основная стойка. Размыкание и смыкание приставным шагом. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»					
30	Построение в шеренгу по два. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперёд из положения стоя.	Построение в шеренгу по два. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперёд из положения стоя.					
31	Тест на гибкость (наклон вперёд из положения сидя).	Тест на гибкость (наклон вперёд из положения сидя).					
32	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам с изменением темпа.	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам с изменением темпа.					
33	Контрольное упражнение (техника перестроения из одной шеренги в две).	Контрольное упражнение (техника перестроения из одной шеренги в две).					
34	Построение в круг. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Два Мороза».	Построение в круг. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Два Мороза».					
35	ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лёжа.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лёжа.					
36	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, в упоре стоя на коленях.	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, в упоре стоя на коленях.					
37	ОРУ с обручами. Вис на согнутых руках.	ОРУ с обручами. Вис на согнутых руках.					
38	Акробатика: стойка на лопатках с согнутыми ногами.	Акробатика: стойка на лопатках с согнутыми ногами.					
39	Акробатика: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Акробатика: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.					
40	Акробатика: кувырок в сторону.	Акробатика: кувырок в сторону.					
41	Акробатика: 2-3 кувырка вперёд	Акробатика: 2-3 кувырка вперёд					
42	Контрольное упражнение (техника стойки на лопатках).	Контрольное упражнение (техника стойки на лопатках).					
43	Контрольное упражнение (кувырок вперёд (техника)). Подвижная игра «Бой петухов».	Контрольное упражнение (кувырок вперёд (техника)). Подвижная игра «Бой петухов».					
44	Акробатика: мост из положения лёжа.	Акробатика: мост из положения лёжа.					

45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.					
46	Подвижная игра «Успей подобрать».	Подвижная игра «Успей подобрать».					
47	Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну (1 м).	Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну (1 м).					
48	Перелазание через коня, бревно. Эстафета с препятствиями.	Перелазание через коня, бревно. Эстафета с препятствиями.					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Теория: Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств. Физическая нагрузка.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Теория: Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств. Физическая нагрузка.					
50	Подбор снаряжения и переноска лыж.	Подбор снаряжения и переноска лыж.					
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.					
52	Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием.	Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием.					
53	Скользящий шаг без палок, с палками.	Скользящий шаг без палок, с палками.					
54	Прохождение дистанции до 1 км (скользящим ходом).	Прохождение дистанции до 1 км (скользящим ходом).					
55	Контрольное упражнение (техника скользящего хода).	Контрольное упражнение (техника скользящего хода).					
56	Подъём «полуёлочкой».	Подъём «полуёлочкой».					
57	Контрольное упражнение (прохождение дистанции 1 км на результат).	Контрольное упражнение (прохождение дистанции 1 км на результат).					
58	Спуски в основной стойке, торможение.	Спуски в основной стойке, торможение.					
59	Контрольное упражнение (техника подъёма) Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции до 1 км..	Контрольное упражнение (техника подъёма). Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции до 1 км..					
60	Контрольное упражнение (техника спуска и торможения).	Контрольное упражнение (техника спуска и торможения).					
61	Прохождение дистанции до 1500 м, изученным способом.	Прохождение дистанции до 1500 м, изученным способом.					
62	Техника безопасности на уроках плавания. Теория: Выполнение простейших закалива-	Техника безопасности на уроках плавания. Теория: Выполнение простейших закали-					

	щих процедур и комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	вающих процедур и комплексов упражнений для формирования правильной осанки.					
63	Освоение с водой. Упражнения на дыхание.	Освоение с водой. Упражнения на дыхание.					
64	Скольжение на груди, на спине.	Скольжение на груди, на спине.					
65	Работа ног в кроле на груди.	Работа ног в кроле на груди.					
66	Работа рук в кроле на груди.	Работа рук в кроле на груди.					
67	Работа рук в сочетании с выдохом в воду.	Работа рук в сочетании с выдохом в воду.					
68	Плавание в полной координации. Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание отрезков 25 м, 50 м.	Плавание в полной координации. Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание отрезков 25 м, 50 м.					
69	Контрольное упражнение (техника кроль на груди).	Контрольное упражнение (техника кроль на груди).					
70	Эстафеты на закрепления навыка плавания.	Эстафеты на закрепления навыка плавания.					
71	Работа ног в брассе.	Работа ног в брассе.					
72	Работа ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду.	Работа ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду.					
73	Работа рук в брассе.	Работа рук в брассе.					
74	Плавание в полной координации.	Плавание в полной координации.					
75	Контрольное упражнение (техника работы ног в брассе).	Контрольное упражнение (техника работы ног в брассе).					
76	Игры на воде.						
78	Эстафеты на воде.	Эстафеты на воде.					
79	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Теория: Комплексы для утренней зарядки, физкультминутки, глаз и дыхания.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Теория: Комплексы для утренней зарядки, физкультминутки, глаз и дыхания.					
80	Подвижные игры с бегом.	Подвижные игры с бегом.					
81	Подвижные игры с прыжками.	Подвижные игры с прыжками.					
82	Эстафеты с мячами.	Эстафеты с мячами.					
83	Эстафеты с обручами.	Эстафеты с обручами.					
84	ОРУ с мячами. Элементы футбола: удар по неподвижному мячу в цель.	ОРУ с мячами. Элементы футбола: удар по неподвижному мячу в цель.					

85	Элементы футбола: остановка катящегося мяча, удар по мячу внутренней стороной стопы.	Элементы футбола: остановка катящегося мяча, удар по мячу внутренней стороной стопы.					
86	Элементы баскетбола: перемещение, ведение мяча.	Элементы баскетбола: перемещение, ведение мяча.					
87	Элементы баскетбола: ловля и передача мяча от груди, броски мяча в корзину.	Элементы баскетбола: ловля и передача мяча от груди, броски мяча в корзину.					
88	Эстафеты с элементами баскетбола.	Эстафеты с элементами баскетбола.					
89	Элементы волейбола: подбрасывание мяча, приём и передача мяча снизу двумя руками..	Элементы волейбола: подбрасывание мяча, приём и передача мяча снизу двумя руками..					
90	Элементы волейбола: подбрасывание и прямая нижняя подача мяча.	Элементы волейбола: подбрасывание и прямая нижняя подача мяча.					
91	Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола.					
92	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.					
93	Подвижная игра «Вышибалы в кругу».	Подвижная игра «Вышибалы в кругу».					
94	Подвижная игра «Круговая лапта».	Подвижная игра «Круговая лапта».					
95	Командная игра с мячом «Снайпер».	Командная игра с мячом «Снайпер».					
96	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места на результат).	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места на результат).					
97	Подвижные игры на открытом воздухе.	Подвижные игры на открытом воздухе.					
98	Контрольное упражнение (бег 30 м на результат).	Контрольное упражнение (бег 30 м на результат).					
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.					
100	Контрольное упражнение (бег на 60 м).	Контрольное упражнение (бег на 60 м).					
101	Подвижные игры на воздухе.	Подвижные игры на воздухе.					
102	Контрольное упражнение: бег на 1000 м на время.	Контрольное упражнение: бег на 1000 м на время.					
103	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.					
104	Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.	Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.					
105	Подвижная игра «Берегись, попаду»	Подвижная игра «Берегись, попаду»					

Сводная таблица

Вид работы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Всего уроков	27	21	33	27	105
Тест, контрольное упражнение	5	4	6	4	19

Приложение №1.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 4 класс. 2016-2017 учебный год

№ урока	Название раздела, тема урока	Вводимые дидактические единицы.	Дата			Примечание
			4А	4Б	4В	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Самоконтроль во время занятий. Первая помощь. ВФСК «Готов к труду и обороне».	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Самоконтроль во время занятий. Первая помощь. ВФСК «Готов к труду и обороне».				
2	Подготовка к сдаче норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Подготовка к сдаче норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				
3	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «Невод».	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «Невод».				
4	Контрольное упражнение (бег 30 м).	Контрольное упражнение (бег 30 м).				
5	Старты из различных исходных положений. Подвижные игры с бегом.	Старты из различных исходных положений. Подвижные игры с бегом.				
6	Контрольное упражнение (бег 60 м).	Контрольное упражнение (бег 60 м).				
7	Бег с ускорением 30-40 метров в чередовании со спокойным бегом.	Бег с ускорением 30-40 метров в чередовании со спокойным бегом.				
8	Спринтерский бег. Игра – «Вороны и воробьи».	Спринтерский бег. Игра – «Вороны и воробьи».				
9	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе.				
10	Стартовый разгон. Виды челночного бега.	Стартовый разгон. Виды челночного бега.				

11	Много-скоки. Подвижная игра « Подвижная цель».	Много-скоки. Подвижная игра « Подвижная цель».				
12	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с места.	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с места.				
13	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места на результат).	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места на результат).				
14	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега.				
15	ОРУ со скакалками. Игра «Пятнашки на одной ножке».	ОРУ со скакалками. Игра «Пятнашки на одной ножке».				
16	Подвижные игры на закрепление техники прыжка с разбега.	Подвижные игры на закрепление техники прыжка с разбега.				
17	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание малого мяча с места на дальность.	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание малого мяча с места на дальность.				
18	Подвижная игра «Мячом в цель».	Подвижная игра «Мячом в цель».				
19	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с 4-5 м.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с 4-5 м.				
20	Подвижные игры с метанием.	Подвижные игры с метанием.				
21	Контрольное упражнение (метание мяча на результат).	Контрольное упражнение (метание мяча на результат).				
22	ОРУ с набивными мячами. Метание набивного мяча вперёд – вверх на дальность.	ОРУ с набивными мячами. Метание набивного мяча вперёд – вверх на дальность.				
23	Эстафеты с набивными мячами.	Эстафеты с набивными мячами.				
24	Контрольное упражнение (метание набивного мяча на результат).	Контрольное упражнение (метание набивного мяча на результат).				
25	Метание набивного мяча на заданное расстояние.	Метание набивного мяча на заданное расстояние.				
26	Подвижные игры «Кто быстрее», «Ладшки». Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на перекладине.	Подвижные игры «Кто быстрее», «Ладшки». Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на перекладине.				

27	Контрольное упражнение (подтягивание на результат).	Контрольное упражнение (подтягивание на результат).				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение.				
29	Техника выполнения команд «Становись!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижная игра «	Техника выполнения команд «Становись!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижная игра «				
30	Построение в шеренгу по два, по три. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон из положения стоя.	Построение в шеренгу по два, по три. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон из положения стоя.				
31	Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя).	Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя).				
32	Передвижения в колонне по два, по указанным ориентирам с изменением темпа. Игра «Гонка мячей по кругу».	Передвижения в колонне по два, по указанным ориентирам с изменением темпа. Игра «Гонка мячей по кругу».				
33	Контрольное упражнение (техника перестроения из одной шеренги в три).	Контрольное упражнение (техника перестроения из одной шеренги в три).				
34	Построение в круг. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Два Мороза».	Построение в круг. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Два Мороза».				
35	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.				
36	Ходьба по бревну, разновидности ходьбы. Игра «Овладей мячом».	Ходьба по бревну, разновидности ходьбы. Игра «Овладей мячом».				
37	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке поднимание ног. Подвижная игра «Снайпер».	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке поднимание ног. Подвижная игра «Снайпер».				
38	Акробатика: стойка на лопатках. Игра «Мяч ловцу».	Акробатика: стойка на лопатках. Игра «Мяч ловцу».				

39	Контрольное упражнение (техника стойки на лопатках).	Контрольное упражнение (техника стойки на лопатках).				
40	Акробатика: кувырок в перёд. Игра «Перестрелка».	Акробатика: кувырок в перёд. Игра «Перестрелка».				
41	Акробатика: кувырок назад. Эстафета.	Акробатика: кувырок назад. Эстафета.				
42	Контрольное упражнение (кувырок вперёд (техника)). Подвижная игра «Бой петухов».	Контрольное упражнение (кувырок вперёд (техника)). Подвижная игра «Бой петухов».				
43	Акробатика: мост с помощью и самостоятельно. Игра «Снайперы».	Акробатика: мост с помощью и самостоятельно. Игра «Снайперы».				
44	Подвижная игра «Успей подобрать».	Подвижная игра «Успей подобрать».				
45	Контрольное упражнение (техника выполнения гимнастического элемента «мост»).	Контрольное упражнение (техника выполнения гимнастического элемента «мост»).				
46	Лазание по канату. Игра «Перетягивание каната».	Лазание по канату. Игра «Перетягивание каната».				
47	Перелазание через препятствие. Эстафета с препятствиями.	Перелазание через препятствие. Эстафета с препятствиями.				
48	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук.				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.				
50	Подбор снаряжения и переноска лыж.	Подбор снаряжения и переноска лыж.				
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.				
52	Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием.	Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием.				

53	Скользкий шаг с палками. Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции до 1 км.	Скользкий шаг с палками. Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции до 1 км.				
54	Прохождение дистанции до 1 км (скользящим ходом).	Прохождение дистанции до 1 км (скользящим ходом).				
55	Контрольное упражнение (техника скользящего хода).	Контрольное упражнение (техника скользящего хода).				
56	Подъём «полуёлочкой».	Подъём «полуёлочкой».				
57	Контрольное упражнение (прохождение дистанции 1 км на результат).	Контрольное упражнение (прохождение дистанции 1 км на результат).				
58	Спуски в основной стойке, торможение.	Спуски в основной стойке, торможение.				
59	Прохождение дистанции до 1500 м, изученным способом.	Прохождение дистанции до 1500 м, изученным способом.				
60	Контрольное упражнение (техника подъёма).	Контрольное упражнение (техника подъёма).				
61	Контрольное упражнение (техника спуска и торможения).	Контрольное упражнение (техника спуска и торможения).				
62	Техника безопасности на уроках плавания. Выполнение простейших закаливающих процедур и комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	Техника безопасности на уроках плавания. Выполнение простейших закаливающих процедур и комплексов упражнений для формирования правильной осанки.				
63	Освоение с водой. Упражнения на дыхание.	Освоение с водой. Упражнения на дыхание.				
64	Скольжение на груди, на спине.	Скольжение на груди, на спине.				
65	Работа ног в кроле на груди.	Работа ног в кроле на груди.				
66	Работа рук в кроле на груди.	Работа рук в кроле на груди.				
67	Работа рук в сочетании с выдохом в воду.	Работа рук в сочетании с выдохом в воду.				
68	Плавание в полной координации. Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание дистанции 25 м, 50 м.	Плавание в полной координации. Подготовка к сдаче норм ГТО: проплывание дистанции 25 м, 50 м.				
69	Контрольное упражнение (проплывание дистанции произвольным способом).	Контрольное упражнение (проплывание дистанции произвольным способом).				

70	Эстафеты на закрепления навыка плавания.	Эстафеты на закрепления навыка плавания.				
71	Работа ног в брассе.	Работа ног в брассе.				
72	Работа ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду.	Работа ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду.				
73	Работа рук в брассе.	Работа рук в брассе.				
74	Плавание в полной координации.	Плавание в полной координации.				
75	Контрольное упражнение (техника работы ног в брассе).	Контрольное упражнение (техника работы ног в брассе).				
76	Эстафеты на воде.	Эстафеты на воде.				
77	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Комплексы для утренней зарядки, физкультминутки, глаз и дыхания.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Комплексы для утренней зарядки, физкультминутки, глаз и дыхания.				
78	Подвижные игры с бегом.	Подвижные игры с бегом.				
79	Подвижные игры с прыжками.	Подвижные игры с прыжками.				
80	Эстафеты с обручами.	Эстафеты с обручами.				
81	ОРУ с мячами. Элементы футбола: удар по неподвижному мячу в цель.	ОРУ с мячами. Элементы футбола: удар по неподвижному мячу в цель.				
82	Элементы футбола: остановка катящегося мяча, удар по мячу внутренней стороной стопы.	Элементы футбола: остановка катящегося мяча, удар по мячу внутренней стороной стопы.				
83	Элементы баскетбола: перемещение, ведение мяча.	Элементы баскетбола: перемещение, ведение мяча.				
84	Элементы баскетбола: ловля и передача мяча от груди, броски мяча в корзину.	Элементы баскетбола: ловля и передача мяча от груди, броски мяча в корзину.				
85	Эстафеты с элементами баскетбола.	Эстафеты с элементами баскетбола.				
86	Элементы волейбола: подбрасывание мяча, приём и передача мяча снизу двумя руками.	Элементы волейбола: подбрасывание мяча, приём и передача мяча снизу двумя руками.				

87	Элементы волейбола: подбрасывание и прямая нижняя подача мяча.	Элементы волейбола: подбрасывание и прямая нижняя подача мяча.				
88	Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола.				
89	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.	Игра мини-футбол по упрощенным правилам.				
90	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места на результат).	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места на результат).				
91	Народные игры.	Народные игры.				
92	Элементы русской лапты: удары битой по мячу.	Элементы русской лапты: удары битой по мячу.				
93	Элементы русской лапты: ловля – передача мяча.	Элементы русской лапты: ловля – передача мяча.				
94	Подвижная игра «Круговая лапта».	Подвижная игра «Круговая лапта».				
95	Командная игра с мячом «Снайпер».	Командная игра с мячом «Снайпер».				
96	Контрольное упражнение (метание мяча на результат).	Контрольное упражнение (метание мяча на результат).				
97	Подвижная игра «Вышибалы в кругу».	Подвижная игра «Вышибалы в кругу».				
98	Подвижные игры на открытом воздухе.	Подвижные игры на открытом воздухе.				
99	Контрольное упражнение (бег 30 м на результат).	Контрольное упражнение (бег 30 м на результат).				
100	Подвижные игры на воздухе.	Подвижные игры на воздухе.				
101	Мини-футбол.	Мини-футбол.				
102	Подвижные игры на воздухе.	Подвижные игры на воздухе.				
103	Контрольное упражнение (бег на 1000 м без учёта времени).	Контрольное упражнение (бег на 1000 м без учёта времени).				
104	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				
105	Подвижные игры на воздухе с мячом.	Подвижные игры на воздухе с мячом.				

Сводная таблица

Вид работы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Всего уроков	27	21	33	27	105
Тест, контрольное упражнение	6	5	6	4	21