

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол №__1_ от «_25_»_августа_2021г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель руководителя по УВР _____( Евтушенко Л.С) «_25_»_августа_2021г.</p>	<p>«Утверждено» Руководитель ОУ _____(Ярковая Е.В.) Приказ №__150__ от «_30_»__08____2021г.</p>
--	--	---

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**УМК «Перспектива»**  
**1-4 классы**  
**учитель: Кузнецова Галина Александровна**

2021 – 2022 уч. Год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты.** 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### ***Метапредметные результаты.***

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия. Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет

сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения. Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий. В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; составлять

план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и• находить средства для их устранения; описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения• практических задач определенного класса; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

• 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и• критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов• и оценки своей деятельности; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей• деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия• планируемого результата; находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации• и/или при отсутствии планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа• изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками• процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

• 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для• выполнения учебной задачи; свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и• имеющихся средств, различая результат и способы действий; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным• критериям в соответствии с целью деятельности; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних• ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

• 5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет: наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и• деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной• деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода• из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих• действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для• достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет: подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их • сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, • классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений; • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, • из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к • общим закономерностям; строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие • признаки; излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; • самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять • способ проверки достоверности информации; вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и • исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные • причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод • собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные • логические связи с помощью знаков в схеме; создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; • создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных • характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную • предметную область; переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или • формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее • алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; • анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования • (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет: находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать • текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте

событий, явлений, процессов;• резюмировать главную идею текста;• преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст• (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст nonfiction); критически оценивать содержание и форму текста.

• 9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет: определять свое отношение к природной среде;• анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;• проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;• прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого• фактора; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите• окружающей среды; выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

• 10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;• формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов• поиска; соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.•

#### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: определять возможные роли в совместной деятельности;– играть определенную роль в совместной деятельности;– принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение– (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали– продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать– контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность– своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;– выделять общую точку зрения в дискуссии;– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед– группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,– договариваться друг с другом и т. д.); устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные– непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми• (диалог в паре, в малой группе и т. д.); представлять в устной или письменной

форме развернутый план собственной деятельности;• соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с• коммуникативной задачей; высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках• диалога; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;• создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием• необходимых речевых средств; использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых• блоков своего выступления; использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные• под руководством учителя; делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после• завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения• учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих• мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель• решения задачи; использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче• инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; использовать информацию с учетом этических и правовых норм;• создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать• информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Выпускник научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее• развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его• взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе• совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями,• определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться• правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время• самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и• корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,• планировать их последовательность и

дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

#### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

##### *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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её 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; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса 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 вперёд 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.

*Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*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 полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа 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-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. На материале лёгкой 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 вперёд (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-трёх 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ФИЗКУЛЬТУРА 1 КЛАСС ( 99ч)

№ п.п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану
	<b><i>Раздел: « Знания о физической культуре»- ( 3 часа )</i></b>		
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	
2	Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. ТБ	1	
3	Подвижные игры. « Охотники за оленями»	1	
	<b><i>Раздел: « Способы физкультурной деятельности» - ( 3 часа )</i></b>		
4	Чему обучают на уроках физической культуры. Поворот переступанием.	1	
5	Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. ТБ	1	
6	Подвижные игры. « День – ночь»	1	
	<b><i>Раздел: «Физическое Совершенствование»- (93 часа )</i></b>		
7	Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнение с предметами. ТБ	1	
8	Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своё место в колонне.	1	
9	Подвижные игры « На буксире», « Не оступись»	1	
10	Подвижные игры. « Волк во рву»	1	
11	Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу	1	
12	Подвижные игры. « Пятнашки»	1	
13	Утренняя зарядка. Совершенствование основных положений рук и ног.	1	
14	Физкультминутка. Ходьба с изменением направления движения.	1	
15	Подвижные игры. « Кто быстрее», «Горелки»	1	

16	Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия	1	
17	Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты. ТБ	1	
18	Подвижные игры. «Рыбки», «Салки на болоте».	1	
19	Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. ТБ.	1	
20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность. ТБ.	1	
21	Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам».		
22	Метание на дальность. Бег и равновесие. ТБ.	1	
23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку. ТБ.	1	
24	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Точно в мишень»		
25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. ТБ.	1	
26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. ТБ.	1	
27	Подвижные игры. «Третий лишний», «У медведя во бору».	1	
28	Упражнения в равновесии и прыжках. ТБ.	1	
29	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. ТБ.	1	
30	Подвижные игры. «Раки», «Тройка», «Бой петухов»	1	
31	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	
32	Ходьба и бег с изменением направления движения. ТБ	1	
33	Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге	1	
34	Подвижные игры «Совушка», «Салки-догонялки»	1	
35	Техника ходьбы и бега парами и змейкой ТБ.	1	
36	Подвижные игры «Змейка», «Альпинисты».	1	

37	Ходьба и бег между предметами. ТБ.	1	
38	Совершенствование разученных ранее координационных движений	1	
39	Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке»	1	
40	Совершенствование разученных ранее координационных движений	1	
41	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. ТБ.	1	
42	Подвижные игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	1	
43	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Закрепление.	1	
44	Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. ТБ.	1	
45	Подвижные игры. «Не попади в болото», «Волк во рву»	1	
46	Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах.	1	
47	Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении и спуске на лыжах. ТБ	1	
48	Подвижные игры. «Выстрел в небо», «Салки-догонялки»	1	
49	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. ТБ	1	
50	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление. ТБ	1	
51	Подвижные игры: «Совушка», «Не оступись»	1	
52	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. ТБ	1	
53	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление. ТБ	1	
54	Подвижные игры. «Брось- поймай», «Пингвины с мячом»	1	
55	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах. ТБ		
56	Подвижные игры. «Охотники и олени», «Кто быстрее»	1	
57	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах	1	
58	Передвижение на лыжах. Техника выполнения	1	

	ступающего шага и скользящего шага. Обобщение.		
59	Подвижные игры. «День-ночь», «Попади в ворота»	1	
60	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.ТБ.	1	
61	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. ТБ.	1	
62	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. ТБ.	1	
63	Подвижные игры. «На буксире», «Змейка»	1	
64	Положение группировки лёжа на спине. Перекаты в группировке вперёд, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. ТБ.	1	
65	Перекаты в группировке вперёд, назад. Кувырок вперёд из упора присев. ТБ.	1	
66	Подвижные игры «Метко в цель»	1	
67	Кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1	
68	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Закрепление.	1	
69	Подвижные игры «Ловишка», «Тихо-громко»	1	
70	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. ТБ.	1	
71	Отработка навыков лазанья по гимнастической лестнице. ТБ.	1	
72	Подвижные игры. «Затейники», «Перелёт птиц»	1	
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча. ТБ,	1	
74	Ловля большого мяча на месте в паре ТБ.	1	
75	Подвижные игры «Фигуры», «День-ночь»	1	
76	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. ТБ.	1	
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	

78	Подвижные игры. «Ключи», «Воротца»	1	
79	Введение большого мяча на месте.	1	
80	Контроль техники выполнения отжимания.	1	
81	Подвижные игры. «Воробьи и кошка», «Мяч водящему»	1	
82	Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки.	1	
83	Бег с изменением направления движения, скорости.	1	
84	Подвижные игры. «Ловля обезьян», «Будь ловким»	1	
85	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. ТБ.	1	
86	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. ТБ.	1	
87	Подвижные игры. «Хитрый лис», «Удочка»	1	
88	Контроль бега на 30 м с хода.	1	
89	Медленный равномерный бег ( 6 мин ), длинный прыжок в шаге.ТБ.	1	
90	Подвижные игры разных народов. «Салки»	1	
91	Контроль равномерного бега на 1000м (без учёта времени )	1	
92	Контроль прыжка в длину с места.	1	
93	Подвижные игры. «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение»	1	
94	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лёжа на спине за минуту	1	
95	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из вися лёжа.	1	
96	Подвижные игры. «Охотники и утки», «Море волнуется»	1	
97	Правила поведения на воде. Подведение итогов.	1	
98	Подвижные игры. «Заяц без логова», «Эстафета зверей»	1	
99	Подвижные игры. «Береги ленту», «медведи и пчёлы»	1	
	<b>Итого:</b>	<b>99ч</b>	

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре 2 класс ( 102 ч.)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>5</b>	
1.	Как возникли первые соревнования. Игра «Весёлые старты». ИОТ № 2.	1	
2.	Как появились упражнения с мячом. Игра «Попади в цель». ИОТ № 2.	1	
3.	Как зародились олимпийские игры. Игра «Салки». ИОТ № 2.	1	
4.	Какие упражнения входили в олимпийские игры. Игра «Волк во рву». ИОТ № 2.	1	
5.	Режим дня. Игра «Неудобный мяч». ИОТ № 2.	1	
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>8</b>	
6.	Оздоровительные занятия. Игра «Точно в мишень» ИОТ № 4.	1	
7.	Физические упражнения. Игра «Футбольный бильярд» ИОТ № 1.	1	
8.	Комплексы для формирования и укрепления мышц туловища. Игра «Совушка». ИОТ № 1.	1	
9-10	Подвижные игры в помещении и на воздухе. Игра «Третий лишний». ИОТ № 4.	2	

11.	Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Игра «Змейка». ИОТ № 2.	1	
12.	Эстафеты, соревнования, весёлые старты. ИОТ № 2.	1	
13.	Комплекс упражнений для развития выносливости. Игра «Пингвины». ИОТ №2.	1	
<b>3.</b>	<b>Лёгкая атлетика (первая часть)</b>	<b>14</b>	
14.	Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Игра «Пятнашки». ИОТ № 2.	1	
<b>15.</b>	Упражнения для развития силы мышц ног. Игра «Ручейки». ИОТ № 2.	<b>1</b>	
16.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Игра «Раки». ИОТ № 2.	1	
17.	Упражнение для развития темпа движения ног. Игра «Тройка». ИОТ. № 2.	1	
18.	«Челночный бег». Игра «Пройди бесшумно». ИОТ № 2.	1	
19.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в цель». ИОТ № 2.	1	
20.	Метание большого мяча в цель. Игра «Выстрел в небо». ИОТ № 2.	1	
21- 22.	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Кто быстрее». ИОТ № 2.	2	
23- 24.	Бег на 30 м. и 60 м. Игра «Салки на болоте». ИОТ № 2.	2	

25.	Эстафетный бег. Игра «Весёлые старты». ИОТ № 2.	1	
26.	Бег с препятствиями. Игра «Салки- догонялки». ИОТ № 2.	1	
27.	Контроль уровня физической подготовленности. ИОТ № 2	1	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики ( часть первая )</b>	<b>14</b>	
28.	Строевая подготовка. Игра «Третий лишний». ИОТ № 1	1	
29.	Ходьба по диагонали и противходом. Игра «Змейка». ИОТ №1	1	
30.	Строевая подготовка: команды «Стройся». «Разойдись», Игра «Раки».ИОТ № 1	1	
31.	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги ). Игра «Пингвин». ИОТ № 1	1	
32.	Мост из положения лёжа. Игра «Отбери мяч» . ИОТ № 1.	1	
33.	Напрыгивание и спрыгивание. Игра «Охотники и утки». ИОТ № 1.	1	
34.	Подтягивание на гимнастической скамейке. Игра «Перебежки под обстрелом». ИОТ № 1	1	
35.	Упражнение на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Лапта».ИОТ № 1.	1	

36.	Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Гуси – лебеди». ИОТ № 1	1	
37.	Упражнение со скакалкой. Игра «Пятнашки». ИОТ № 1.	1	
38.	Простые упоры и висы. Игра «Брось- поймай». ИОТ № 1.	1	
39-40.	Кувырки: вперёд, назад. Игра «Волк во рву» ИОТ № 1	2	
41.	Контроль уровня физической подготовленности ИОТ №1	1	
<b>5.</b>	<b>Лыжная гонка.</b>	<b>10</b>	
42.	Как правильно одеваться для зимних прогулок. Игра «Охотники и олени». ИОТ №3.	1	
43.	Катание с гор на санках. Игра «Слалом на санках». ИОТ №3.	1	
44-45	Двухшажный попеременный ход на лыжах. Игра «Подними предмет». ИОТ № 3.	2	
46-47	Спуск с гор на основной стойке. Игра «Попади в ворота» ИОТ № 3.	2	
48-49	Торможение «плугом». Игра «Охотники и олени». ИОТ № 3.	2	
50	Подъём «лесенкой». Игра «Снежинки». ИОТ № 3.	1	
51	Контроль физической подготовленности. ИОТ № 3..		
<b>6.</b>	<b>Спортивные игры (часть первая)</b>	<b>18</b>	
52.	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте. ИОТ № 4.	1	
53	Баскетбол. Ведение мяча шагом «змейкой». ИОТ № 4.	1	
54	Баскетбол. Ведение мяча шагом «змейкой». ИОТ № 4.	1	
55	Баскетбол. Ведение мяча в медленном беге по прямой. ИОТ № 4.	1	
56	Баскетбол. Ведение мяча в медленном беге «змейкой» ИОТ № 4.	1	
57	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от стены. ИОТ № 4.	1	

58	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. ИОТ № 4.	1	
59	Баскетбол. Ловля и передача мяча в передвижении. ИОТ № 4.	1	
60	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в щит. ИОТ №4.	1	
61	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо. ИОТ № 4.	1	
62-63	Волейбол. Прямая нижняя передача. ИОТ № 4.	2	
64-65	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. ИОТ № 4.	2	
66-67	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. ИОТ № 4.	2	
68-69	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. ИОТ № 4.	2	
<b>7</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (часть вторая)</b>	<b>14</b>	
70	Отжимание лёжа в упоре. Игра «Волна». ИОТ № 1.	1	
71	Кувырок вперед- назад. Игра «Неудобный бросок». ИОТ № 1.	1	
72	Опорный прыжок. Игра «Тройка». ИОТ № 1.	1	
73-74	Танцевальный шаг. Игра «Раки». ИОТ №1.	2	
75-76	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». ИОТ №1.	2	
77-78	Висы завесом одной и двумя ногами. Игра «Гонка мячей». ИОТ № 1.	2	
79	Вис на согнутых руках. Игра «Третий лишний». ИОТ №1.	1	
80-81	Стойка на лопатках и полупереворот назад в стойку на коленях. Игра «Футбольный бильярд». ИОТ №1.	2	
82	Упражнения со скакалкой. Игра «Мяч соседу». ИОТ № 1.	1	
83	Контроль физической подготовленности. ИОТ № 1.	1	
<b>8.</b>	<b>Лёгкая атлетика (вторая часть)</b>	<b>12</b>	
84-85	Бег с последующими ускорениями. Игра «Мяч среднему» ИОТ № 2.	2	
86-87	Челночный бег 3 x 10. Игра «Метко в цель». ИОТ № 2.	2	
88-89	Бег с изменениями темпа. Игра «Слалом с мячом». ИОТ № 2.	2	

90	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Игра «Волна». ИОТ № 2.	1	
91-92	Метание малого мяча на дальность из-за головы. Игра «Лапта». ИОТ № 2.	2	
93	Прыжки на месте с поворотом на 90 и 100 градусов. Игра «Мяч соседу». ИОТ № 2.	1	
94	Прыжки через препятствия и в высоту с прямого разбега. Игра «Змейка». ИОТ № 2.	1	
95	Контроль физической подготовленности. ИОТ № 2.	1	
<b>9.</b>	<b>Спортивные игры (часть вторая)</b>	<b>7</b>	
96	Футбол. Остановки и повороты. ИОТ № 4.	1	
97	Футбол. Прыжок вверх с поворотом вправо влево. ИОТ № 4.	1	
98	Футбол. Бег спиной вперед. ИОТ № 4.	1	
99-100	Футбол. Удар по неподвижному мячу в цель. ИОТ № 4.	2	
101	Футбол. Удар по неподвижному мячу в стену с разбега. ИОТ № 4.	1	
102	Футбол. Удар по катящемуся мячу в стену. ИОТ № 4.	1	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

## Календарно- тематическое планирование

### по физической культуре 3 класс ( 102ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>5</b>	
1	Физическая культура 15-17 веках ,её роль в подготовке солдат русской армии. Игра «Парашютист». ИОТ № 2.	1	
2	Физические упражнения, их разновидность и правила выполнения. ОРУ . ИОТ № 2.	1	
3	Основные способы регулирования физической нагрузки. Игра «Змейка». ИОТ № 2.	1	
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий. Игра «Защита укреплений». ИОТ № 2.	1	
5	Организация места занятия, контроль за самочувствием. Игра «Стрелки». ИОТ № 2	1	
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>8</b>	
6	Ведение дневника по физической культуре. ОРУ. ИОТ № 2.	1	
7	Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Игра « Пингвины». ИОТ № 2.	1	
8-9	Акробатические и гимнастические упражнения, составленные из разученных упражнений. ИОТ № 1,2.	2	
10-11	Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. ИОТ № 4.	2	
12-13	Оказание доврачебной помощи при лёгких травмах. Игра « Гонка мячей». ИОТ № 2.		
<b>3.</b>	<b>Лёгкая атлетика ( первая часть)</b>	<b>14</b>	
14-15	Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания». Игра «Пятнашки». ИОТ № 2	2	

16-17	Низкий старт. Игра «Мяч среднему». ИОТ № 2.	2	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики( часть первая)</b>	<b>14</b>	
28-29	Правила выполнения гимнастических упражнений. Игра «Раки». ИОТ № 1	2	
30-31	Акробатическая комбинация № 1. Упражнения для освоения. Игра «Запрещенное движение». ИОТ № 1.	2	
32-33	Разучивание комбинации № 1. Игра «Смена мест». ИОТ № 1.	2	
34-35	Правила выполнения гимнастических упражнений. Игра «Невод». ИОТ № 1	2	
36-37	Стойка на лопатках и переворот в стойку на коленях. Игра «Мышеловка» ИОТ № 1	2	
38	Ходьба по диагонали и противходом. Игра «Пустое место». ИОТ № 1	1	
39	Контроль физической подготовленности.	1	
<b>5</b>	<b>Лыжная гонка ( 10 ч )</b>		
40	Одновременный двухшажный ход. Игра «За мной».ИОТ 3	1	
41-42	Чередование ходов: с попеременного на одновременный двухшажный. Игра «Попади в ворота». ИОТ № 3	2	
43-44	Чередование ходов: с одновременного на переменный двухшажный.Игра «Кто быстрее». ИОТ№ 3	2	
45	Поворот переступанием. Игра «Быстрый лыжник» ИОТ № 3.	1	
46-47	Спуск с горы в основной стойке. Игра «Подними предмет». ИОТ № 3	2	
48	Торможение «плугом». Игра «Ловишки» ИОТ № 3.	1	

49	Контроль физической подготовленности. ИОТ № 3	1	
<b>6 Спортивные игры ( первая часть) ( 18 ч )</b>			
50	Баскетбол, Ведение мяча стоя на месте.Игра «Гонка мячей» ИОТ № 4.	1	
51	Баскетбол. Ведение мяча шагом по прямой линии. Игра «Мяч соседу». ИОТ № 4	1	
52	Баскетбол. Ведение мяча шагом «змейкой». ИОТ № 4	1	
53	Баскетбол. Ведение мяча в медленном беге по прямой линии. ИОТ № 4	1	
54	Баскетбол. Ведение мяча в медленном беге «змейкой» ИОТ № 4	1	
55	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от стены. ИТО № 4	1	
56	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. ИОТ № 4	1	
57	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками с Места в щит. ИОТ № 4	1	
58	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками с продвижением. ИОТ № 4	1	
59	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо. ИОТ № 4	4	
60-61	Волейбол. Прямая нижняя подача. ИОТ № 4	2	
62-63	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. ИОТ № 4	2	
64-65	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. ИОТ № 4	2	
66-67	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. ИОТ №	2	

<b>7 Гимнастика с элементами акробатики ( вторая часть )(14 ч )</b>			
68	Ходьба по диагонали и противходом, Игра « Что изменилось». ИОТ № 1	1	
69	Танцевальный шаг, передвижение по гимнастической скамье. Игра «Пустое место» ИОТ № 1	1	
70	Опорные прыжки: напрыгивание и спрыгивание. Игра «Кто быстрее». ИОТ № 1	1	
71	Упражнения на наклонной гимнастической скамье. Игра «Змейка» ИОТ № 1	1	
72	Упражнение со скакалкой: на месте и с продвижением. Игра «Не оступись» ИОТ № 1	1	
73-74	Висы завесом одной, двумя ногами на согнутых руках. Игра «Горелки». ИОТ № 1	2	
75	Кувырок вперёд-назад. Игра «Рыбки».ИОТ № 1	1	
76	Стойка на голове с согнутыми ногами. Игра «Салки». ИОТ № 1	1	
77	Челночный бег. Игра «Альпинисты. ИОТ № 1	1	
78	Упражнения со скакалкой с изменяющейся скоростью её вращения. Игра «Тройка». ИОТ № 1	1	
79-80	Упоры: присев, лёжа. Игра «Не урони» ИОТ № 1	2	
81	Контроль уровня физической подготовленности. ИОТ № 1	1	
<b>8 Лёгкая атлетика ( вторая часть ) ( 14 ч )</b>			
82-83	Бег на короткую и длинную дистанцию. Игра «Быстро по местам». ИОТ № 2	2	
84-85	Прыжок в длину с прямого разбега. Игра «Третий лишний» ИОТ № 2	2	

86-87	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» ИОТ № 2	2	
88-89	Метание мяча в цель, Игра «Попади в цель» ИОТ № 2	2	
90-91	Метание малого мяча на дальность. Игра «Стрелки». ИОТ № 2	2	
92-93	Бег на 30 м и 60 м . Игра «Ловишки» ИОТ № 2	2	
94-95	Эстафетный бег. Контроль физической подготовленности. ИОТ № 2	2	
<b>9</b>	<b>Спортивные игры ( вторая часть ) ( 7 ч )</b>		
96	Футбол. «челночный бег» . Прыжок вверх с поворотом вправо- влево. ИОТ № 4	1	
97	Футбол. Бег лицом и спиной вперед. ИОТ № 4	1	
98	Футбол. Удар по неподвижному мячу. ИОТ № 4	1	
99	Футбол. Удар по неподвижному мячу в цель. ИОТ № 4	1	
100	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. ИОТ № 4	1	
101	Футбол. Удар по катящемуся мячу. ИОТ № 4	1	
102	Футбол. Ведение мяча «змейкой». ИОТ № 4	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч</b>	

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре 4 класс (102 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество о часов	Дата проведения по плану
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>5</b>	
1	Физическая культура 15-17 веках, её роль в подготовке солдат русской армии. Игра «Парашютисты». ИОТ № 2.	1	
2	Физические упражнения, их разновидность и правила выполнения. ИОТ № 2.	1	
3	Основные способы регулирования физической нагрузки. Игра «Змейка». ИОТ № 2.	1	
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий.. Игра «Защита укрепления». ИОТ № 2.	1	
5	Организация места занятия, контроль за самочувствием. Игра «Стрелки». ИОТ № 2.	1	
	<b>Способы физической деятельности.</b>	<b>8</b>	
6	Ведение дневника по физической культуре. Игра «Пингвины». ИОТ № 2.	1	
7	Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.. Игра «Змейка». ИОТ № 2.	1	
8-9	Акробатические и гимнастические упражнения, составленные из разученных упражнений». ИОТ № 2.	2	
10-11	Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам .ИОТ № 1.	2	
12-13	Оказание доврачебной помощи при лёгких травмах. Игра «Попади в кольцо». ИОТ № 2.	2	
	<b>Лёгкая атлетика (часть первая).</b>	<b>14</b>	
14-15	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Игра «Пятнашки». ИОТ № 2.	2	
16-17	Низкий старт. Игра «Пингвин». ИОТ № 2.	2	

18-19	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. ИОТ № 2.	2	
20-21	Стартовое ускорение. Игра «Салки-догонялки». ИОТ № 2.	2	
22-23	Бег с последующим ускорением. Игра «Тройка». ИОТ № 2.	2	
24-25	Упражнение для изменения длины и частоты шагов во время бега. Игра «Совушка». ИОТ № 2.	2	
26-27	Финиширование .Контроль физической подготовленности. ИОТ № 2.	2	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (часть первая).</b>	<b>14</b>	
28-29	Правила выполнения гимнастических упражнений. Игра «Раки». ИОТ № 1.	2	
39-31	Акробатическая комбинация № 1. Упражнения для освоения.Игра «Петрушка на скамейке». ИОТ № 1.	2	
32-33	Разучивание комбинации № 1. Игра «Смена мест». ИОТ № 1.	2	
34-35	Правила выполнения гимнастических упражнений. Игра «Рыбки». ИОТ № 1.	2	
36-37	Акробатическая комбинация № 2. Игра «К своим флажкам». ИОТ № 1.	2	
38-39	Разучивание комбинации № 1. Игра «Что изменилось». ИОТ № 1.	2	
40-41	Связка между упражнениями. Контроль физической подготовленности. ИОТ № 1.	2	
<b>5.</b>	<b>Лыжная гонка.</b>	<b>10</b>	
41	Как правильно одеваться для зимних прогулок. Игра «За мной». ИОТ № 3.	1	
42	Одновременный одношажный ход. Игра «Слалом на санках». ИОТ № 3.	1	
44-45	Двухшажный попеременный ход на лыжах. Игра «Кто быстрее». ИОТ № 3.	2	
46-47	Спуск с горы в основной стойке Игра «Быстрый	2	

	лыжник». ИОТ № 3.		
48-49	Торможение «плугом». Игра «Подними предмет». ИОТ № 3.	2	
50	Подъём «лесенкой». Игра «Ловишки». ИОТ № 3.	1	
51	Контроль физической подготовленности. ИОТ № 3.	1	
	<b>Спортивные игры (первая часть).</b>	<b>18</b>	
52	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте. Игра «Гонка мячей». ИОТ № 4.	1	
53	Баскетбол. Ведение мяча в шаге по прямой линии". Игра «Мяч соседу». ИОТ № 4.	1	
54	Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. ИОТ № 4.	1	
55	Баскетбол. Ведение мяча в медленном беге по прямой линии. ИОТ № 4.	1	
56	Баскетбол. Ведение мяча в медленном беге «змейкой». ИОТ № 4.	1	
57	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от стены. ИОТ № 4.	1	
58	Баскетбол. Ловля передача мяча двумя руками в парах. ИОТ № 4.	1	
59	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками с места в щит. ИОТ № 4.	1	
60	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками с продвижением. ИОТ № 4.	1	
61	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо. ИОТ № 4.	1	
62-63	Волейбол. Прямая нижняя подача. ИОТ № 4.	2	
64-65	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. ИОТ № 4.	2	
66-67	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. ИОТ № 4.	2	
68-69	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. ИОТ № 4.	2	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (вторая часть).</b>	<b>14</b>	

70-71	Техника выполнения кувырка назад из упора присев. Игра «Что изменилось». ИОТ № 1.	2	
72-73	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Игра «Пустое место». ИОТ № 1.	2	
74-75	Техника опорного прыжка и упражнения на гимнастическом бревне. Игра «Кто быстрее». ИОТ № 1.	2	
76-77	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Игра «Змейка». ИОТ № 1.	2	
78-79	Техника передвижения различными способами по наклонной скамье. Игра «Не оступись». ИОТ № 1.	2	
80-81	Стойка на голове с согнутыми ногами. Игра «Горелки». ИОТ № 1.	2	
82	Висы с завесом одной, двумя ногами. Игра «Рыбки». ИОТ № 1.	1	
83	Контроль уровня физической подготовленности. ИОТ № 1.	1	
	<b>Лёгкая атлетика (вторая часть).</b>	<b>12</b>	
84-85	Бег на короткую и длинную дистанцию. Игра «Быстро по местам». ИОТ № 2.	2	
86-87	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Третий лишний». ИОТ № 2.	2	
88-89	Броски большого мяча снизу из положения стоя. Игра «Волк во рву». ИОТ № 2.	2	
90-91	Метание малого мяча из-за головы на дальность. Игра «Попади в цель». ИОТ № 2.	2	
92-93	Бег на 30м. и 60 м. Игра «Ловишки». ИОТ № 2.	2	
94-95	Эстафетный бег. Контроль физической подготовленности. ИОТ № 2.	2	
	<b>Спортивные игры (вторая часть).</b>	<b>7</b>	
96	Футбол. Остановки и повороты. ИОТ № 4.	1	
97	Футбол. Прыжок вверх с поворотом вправо влево. ИОТ № 4.	1	

98	Футбол. Бег лицом и спиной вперёд. ИОТ № 4.	1	
99-100	Футбол. Удар по неподвижному мячу в цель. ИОТ № 4.	2	
101	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. ИОТ № 4.	1	
102	Футбол. Удар по катящемуся мячу в стену. ИОТ № 4.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102ч</b>	