



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
многопрофильная гимназия № 12
города Твери**

«Согласовано»

Руководитель кафедры
_____/И.В. Сидоренко/

Протокол №6 от «25» июня
2021 г.

«Утверждаю»

Директор
МОУ гимназии № 12

/Т.В. Слесарева/

Приказ № 200 от
«05» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 1-3 классов**

**Составил учитель начальных классов:
Левченко Н.А.**

**Тверь
2021 год**

1.Аннотация.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 1-3 классы. – Москва; «Просвещение», 2012г.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического

воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 1-3 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материальнотехнической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола (спортивные)». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

2.Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».

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

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

3.Описание места учебного предмета в учебном плане.

«Физическая культура» изучается в 1-3 м классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 303ч): в 1 классе — 66 ч, в 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

1-3-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к

собственными поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных

физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-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;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной

деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами

и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание учебного предмета.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры: Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Календарно-тематическое планирование по предмету
«Физическая культура»
1 КЛАСС**

№	Тема урока	КОЛ- ВО Часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1
2	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
3	Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	1
4	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
5	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
6	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
7	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
9	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1
10	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
12	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1
13	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	2
14	Урок - игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Танцевальные упражнения.	1
15	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2
16	Урок – игра. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
17	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
18	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
19	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
20	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2
21	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1
22	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1

23	Инструктаж по ТБ Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	1
24	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1
25	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1
26	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка»	1
27	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	1
28	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1
29	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1
30	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»	1
31	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1
32	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»	2
33	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1
34	Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня . Игра «Ниточка и иголочка».	1
35	Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
36	Урок-игра, соревнование.	1
37	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	3
38	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай»	1
39	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
40	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	2
41	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
42	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	2
43	Урок – игра. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
44	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	3
45	Урок – игра. Эстафеты с мячами.	1
46	ОРУ на осанку с мячом. Упражнения с маленьким мячом (сокс). П.и. «Охотник и утки»	1
47	ОРУ на осанку с мячом. Упражнения с маленьким мячом (сокс). П.и. «Охотник и утки»	1
48	Упражнения с волейбольными мячами	6

49	Стойка игрока. Перемещение на площадке.	1
50	Перемещение на площадке. Переход по номерам. Игра « Вызов номеров». « Гонка мячей по кругу».	1
51	Урок- игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами	1

**Календарно-тематическое планирование по предмету
«Физическая культура»
2 класс**

№	Тема урока	Кол- во Часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1
2	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
3	Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	1
4	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
5	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров	1
6	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
7	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
9	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1
10	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
12	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1
13	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	2
14	Урок - игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Танцевальные упражнения.	1
15	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2
16	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
17	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
18	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
19	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1

20	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2
21	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1
22	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1
23	Инструктаж по ТБ Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	1
24	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1
25	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка»	1
26	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	1
27	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1
28	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1
29	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»	1
30	Урок-игра, соревнование, народные игры.	2
31	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»	2
32	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1
33	Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня . Игра «Ниточка и иголочка».	1
34	Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
35	Урок-игра, соревнование.	1
36	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	3
37	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай»	1
38	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
39	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	2
40	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
41	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	2
42	Урок – игра. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
43	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	3
44	Урок – игра. Эстафеты с мячами.	1

45	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	2
46	Урок – игра. Эстафеты с мячами.	1
47	ОРУ на осанку с мячом. Упражнения с маленьким мячом (сокс). П.и. «Охотник и утки»	1
48	ОРУ на осанку с мячом. Упражнения с маленьким мячом (сокс). П.и. «Охотник и утки»	1
49	Упражнения с волейбольными мячами	4
50	Стойка игрока. Перемещение на площадке.	1
51	Перемещение на площадке. Переход по номерам. Игра « Вызов номеров». « Гонка мячей по кругу».	2
52	Обучение игре пионербол. Расстановка игроков на площадке. Игра «перестрелка» с 5 мячами.	1

**Календарно-тематическое планирование по предмету
«Физическая культура»
3 класс**

№	Тема урока	Кол-во Часов
1	Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой.	1
2	Правила поведения в спортивном зале на уроке Ходьба и бег.	1
3	Мониторинг.	1
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	1
5	Высокий старт. Учет	1
6	Прыжки в длину с разбега.	1
7	Челночный бег. Учет.	1
8	Метание теннисного мяча с места в цель. Учет.	1
9	Многоскоки	1
10	Равномерный бег до 5 мин.	1
11	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров	1
12	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1
13	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	2
14	Урок - игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
15	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2

16	Урок – игра. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
17	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
18	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
19	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
20	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2
21	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1
22	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1
23	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
24	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
25	Стойка на лопатках	2
26	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
27	«Мост» из положения лежа на спине	1
28	Упражнения в висе стоя и лежа	1
29	Акробатическая комбинация.	1
30	Акробатическая комбинация. Учет	1
31	Упражнения в висе стоя и лежа	1
32	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
33	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1
35	Упражнения на гимнастической стенке	1
36	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Учет	1
37	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
38	Преодоление гимнастической полосы препятствий Учет	1
39	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1
40	Техника безопасности и правила поведения во время занятий играми	1
41	Ведение мяча на месте и в движении	1
42	Ведение мяча с изменением направления	1
43	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
44	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1
45	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1

47	Броски в кольцо одной рукой от плеча Верхняя передача мяча над собой	1
48	Нижняя передача мяча над собой Верхняя и нижняя передачи мяча над собой Нижняя прямая подача	1
49	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Ведение мяча на месте и в движении	1
50	Техника безопасности во время занятия играми	1
51	Ведение мяча на месте и в движении. Учет.	1
52	Ловля и передача мяча на месте и в движении передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет	1
53	Учебная игра в «мини-баскетбол»	2
54	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	2
55	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	2
56	Нижняя прямая подача. Учет	1
57	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
58	Учебная игра в «Пионербол»	1
59	Нижняя прямая подача. Учет	2
60	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1