

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Войвож

«Рассмотрено на
заседании МС
школы»

« Принята на
педагогическом совете
школы»

«Утверждено»

Директор
МБОУ «СОШ» пгт.
Войвож

/Полушина Т.А./

/Казмиренко ЕН./

/
Протокол № 1
от « 31 » 08 2020 г.

Протокол № 1
от « 31 » 08 2020 г.

Приказ №
от « 01 » 09 2020
г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

Начальное общее образование
Срок реализации 4 года

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и составлена с учетом Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ» пгт. Войвож

(образовательная система «Школа России»)

Войвож
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучения учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ» пгт. Войвож в соответствии с :

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России; Фундаментального ядра содержания общего образования.
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. № 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. № 1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 г. № 507, от 31.12.2015 г. № 1576 .

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных

задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Актуальность введения в 1-2 классах третьего урока физкультуры по теме «Знакомство с шахматами» обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Шахматы в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

УМК для рабочей учебной программы утверждён учебным планом МБОУ «СОШ» пгтВойвож

Общая характеристика предмета

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества; восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

доброжелательности, доверия и внимательности к людям,

готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера,

признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им; ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию: развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);

- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в часть учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» пгт. Войвож».

Предмет изучается с 1 по 4 класс по 3 часа в неделю.

Общий объем учебного времени составляет 405 ч, из них в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2,3,4 классах по 102 часа(3 часа в неделю, 34 учебные недели)

С 2017 -18 уч. года с 1 класса был введен 3 час физкультуры по теме «Знакомство с шахматами».

Предмет изучается с 1 по 2 класс по 1 часу в неделю (третий час уроков физкультуры).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Разделы программы		1 кл.	2 кл.	3кл	4 кл.
Знания о физической культуре	15	3	3	4	5
Способы физкультурной деятельности	10	3	2	3	2
Физическое совершенствование	208				
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	33	9	11	11	2
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	175				
гимнастика с основами акробатики	66	16	16	16	18
легкая атлетика	59	14	14	16	15
лыжные гонки	50	12	12	12	14
Подвижные игры с элементами спорта:	36				
Футбол	7	2	2	1	2
Баскетбол	16	4	4	4	4
Волейбол	13	4	4	1	4
Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	136	32	34	34	36
Итого 405 часов		99	102	102	102

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; 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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры с элементами спорта

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех 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.

«Знакомство с шахматами» 1 класс

Шахматная доска 2 часа

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

Шахматные фигуры 2 часа

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

Начальная расстановка фигур 1 час

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Ходы и взятие фигур 16 часов

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Цель шахматной партии 9 часов

Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

Игра всеми фигурами из начального положения.3

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

«Знакомство с шахматами» 2 класс

Краткая история шахмат 3 часа

Рождение шахмат. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.

Шахматная нотация 2 часа

Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.

Ценность шахматных фигур 4 часа

Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

Техника матования одинокого короля 4 часа

Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Достижение мата без жертвы материала 3 часа

Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Шахматная комбинация 18 часов

Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации).

Тематическое планирование

1 класс

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2021/2022

Вариант: Физкультура+шахматы

Общее количество часов: 103

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре – 3 - 3 ч</i>		
1.	Понятие о физической культуре . Из истории физической культуры.	1
2.	Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля.	1
3.	Физические упражнения	1
<i>Раздел 2: Способы физкультурной деятельности-3 - 3 ч</i>		
1.	Самостоятельные занятия,наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
2.	Расположение доски между партнерами. Горизонтали и вертикали.	1
3.	Самостоятельные игры и развлечения.	1
<i>Раздел 3: Физкультурно-оздоровительная часть-2 - 3 ч</i>		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Сдача нормативов «Президентские состязания»	1
2.	Диагональ. Большие и короткие диагонали	1
3.	Физкультурно-оздоровительная часть-2	1
<i>Раздел 4: Акробатика. Строевые упражнения-5 - 5 ч</i>		
1.	Акробатика. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу	1
2.	Акробатика. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1

3.	Белые и черные фигуры	1
4.	Акробатика. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
5.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
<i>Раздел 5: Равновесие. Строевые упражнения-5 - 5 ч</i>		
1.	Виды шахматных фигур	1
2.	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.	1
3.	Равновесие. Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке..	1
4.	Начальное положение	1
5.	Равновесие. Строевые упражнения.	1
<i>Раздел 6: Опорный прыжок. Лазание-6. - 6 ч</i>		
1.	Опорный прыжок. Лазание. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке.	1
2.	Ладья. Место ладьи в начальном положении	1
3.	Опорный прыжок. Лазание. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
4.	Опорный прыжок. Лазание. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок. Лазание. Опорный прыжок.	1
5.	Ход ладьи	1
6.	Опорный прыжок. Лазание.	1
<i>Раздел 7: Ходьба и бег-5. - 5 ч</i>		
1.	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Движения в ходьбе.	1
2.	Слон. Место слона в начальном положении	1
3.	Ходьба и бег. Движения в беге.	1
4.	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Игры.	1
5.	Ход слона	1

<i>Раздел 8: Прыжки-4 - 4 ч</i>		
1.	Прыжки. Техника выполнения прыжка.	1
2.	Прыжки. Движения в прыжках. Правильное приземление.	1
3.	Ладья против слона	1
4.	Прыжки.	1
<i>Раздел 9: Лыжные гонки -12 - 12 ч</i>		
1.	Лыжные гонки. Техника безопасности. Построение с лыжами в руках.	1
2.	Ферзь. Место ферзя в начальном положении	1
3.	Лыжные гонки. Передвижение ступающим шагом без палок.	1
4.	Лыжные гонки. Передвижение ступающим шагом с палками. Повороты на месте с переступанием.	1
5.	Ход ферзя	1
6.	Лыжные гонки. Приставные шаги вправо и влево.	1
7.	Лыжные гонки. Косой подъём на склон ступающим шагом. Спуск со склона в низкой стойке.	1
8.	Ферзь против ладьи и слона	1
9.	Лыжные гонки. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
10.	Лыжные гонки. Передвижение скользящим шагом с палками.	1
11.	Конь. Место коня в начальном положении	1
12.	Лыжные гонки.	1
<i>Раздел 10: Подвижные игры и национальные виды спорта народов России 4 - 10 ч</i>		
1.	Русская народная игра «К своим флажкам». Якутская народная игра «Ястреб и утки». Русская народная игра «У медведя во бору». Удмуртская народная игра «Догонялки».	1
2.	Ход коня. Пешка. Место пешки в начальном положении Конь против ферзя, ладьи, слона	1
3.	Дагестанская народная игра «Бег к реке». Калмыцкая народная игра «Альчики». Калмыцкая народная игра «Хотон кочует».	1

4.	Русская народная игра «Два мороза». Татарская народная игра «Перехватчики». Русская народная игра «городки».	1
5.	Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1
6.	Передвижение по дну бассейна.	1
7.	Упражнения на всплытие.	1
8.	Лежание и скольжение.	1
9.	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1
10.	Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1
<i>Раздел 11: Метание мяча-5 - 12 ч</i>		
1.	Ход пешки	1
2.	Метание мяча. Техника выполнения. Метание малого мяча в цель.	1
3.	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. Эстафеты.	1
4.	Пешка против ферзя, слона, ладьи, коня	1
5.	Метание мяча.	1
6.	На материале гимнастики с основами акробатики. Сдача нормативов «Президентские состязания»-3	1
7.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
8.	Король. Место короля в начальном положении	1
9.	Сдача нормативов «Президентские состязания».	1
10.	На материале лёгкой атлетики-2.	1
11.	Прыжки, бег, метание и броски. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
12.	Ход короля	1
<i>Раздел 12: Подвижные игры и национальные виды спорта народов России-10 - 10 ч</i>		
1.	Удмуртская народная игра «Охота на лося». Осетинская народная игра «Гаккарис».	1

2.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга». Русская народная игра «Посигутки» Русская народная игра «медведь и вожак». Русская народная игра «Фанты».	1
3.	Король против других фигур. Открытый шах. Двойной шах Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха	1
4.	Осетинская народная игра «Бита». Татарская народная игра «скок-перескок». Башкирская народная игра «Стрелок». Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»	1
5.	Страницы истории ГТО.	1
6.	Что входит в нормы ГТО.	1
7.	Бег.	1
8.	Метание.	1
9.	Прыжки.	1
10.	Подтягивание-отжимание.	1
<i>Раздел 13: На материале лыжной подготовки-2. - 2 ч</i>		
1.	Эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	1
2.	Мат. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	1
<i>Раздел 14: Футбол-2. - 2 ч</i>		
1.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
2.	Подвижные игры на материале футбола.	1
<i>Раздел 15: Баскетбол-4. - 4 ч</i>		
1.	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры)	1
2.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
3.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале футбола.	1
4.	Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур.	1
<i>Раздел 16: Волейбол-4. - 4 ч</i>		

1.	Подбрасывание мяча.	1
2.	Подача мяча. Броски мяча в корзину.	1
3.	Ничья, пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей	1
4.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
<i>Раздел 17: Подвижные игры и национальные виды спорта народов России-12. - 13 ч</i>		
1.	Народные игры Сибири и Дальнего Востока «Нарты-сани». Чувашская народная игра «Хищник в море».	1
2.	Рокировка. Длинная и короткая рокировка	1
3.	Татарская народная игра «Спутанные кони».	1
4.	Тувинская народная игра «Стрельба в мишень». Бурятская народная игра «Бабки лодыжки».	1
5.	Игра всеми фигурами из начального положения	1
6.	Русская народная игра «Хромая лиса».	1
7.	Русская народная игра «Бояре».	1
8.	Русская народная игра «Невод».	1
9.	Общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта.	1
10.	Русская народная игра «Птицелов».	1
11.	Русская народная игра «Жмурки». Русская народная игра «Воробушки».	1
12.	Демонстрация коротких партий.	1
13.	Русская народная игра «Лягушки в болоте».	1

2 класс

№ п/п	Наименование и содержание тем	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре 3 ч			
1	Понятие о Физической культуре	1	Выявлять различия в

2	Из истории физической культуры	1	основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	Физические упражнения. ТБ	1	
Способы физкультурной деятельности 2 ч			
4	Самостоятельные занятия. ТБ	1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2 ч.			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Осваивать умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность Сдача нормативов «Президентские состязания»	1	
Акробатика 5 ч.			
8	Акробатика. Строевые упражнения. ТБ. Размыкание и смыкание приставным шагом	1	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса, развития гибкости.
9	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	
10	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону.	1	
11	Акробатика. Строевые упражнения. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев	1	
12	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение контрольного упражнения	1	
Равновесие. Строевые упражнения. 5 ч.			
13	Равновесие. Строевые упражнения. ТБ.	1	Уметь перестраиваться,

	Вис стоя и лежа.		размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по скамейке. Уметь выполнять комплекс упражнений на скамейке, соревноваться по типу линейных эстафет
14	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой	1	
15	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	1	
16	Равновесие. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	1	
17	Равновесие. Строевые упражнения. Выполнение контрольного упражнения	1	
Подвижные игры и национальные виды спорта народов России 11 ч			
18	Русская народная игра «К своим флажкам»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
19	Якутская народная игра «Ястреб и утки»	1	
20	Дагестанская народная игра «Бег к реке»	1	
21	Русская народная игра «Два мороза»	1	
22	Татарская народная игра «Перехватчики»	1	
23	Калмыцкая народная игра «Хотон кочует»	1	
24	Русская народная игра « У медведя во бору»	1	
25	Удмуртская народная игра «Догонялки»	1	
26	Калмыцкая народная игра «Альчики»	1	
27	Русская народная игра «Городки»	1	
28	Удмуртская народная игра «Охота на лося»	1	
Опорный прыжок, лазание. 6			
29	Опорный прыжок, лазание. ТБ. Прыжки в высоту	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
30	Опорный прыжок, лазание. Прыжки на месте с поворотом	1	
31	Опорный прыжок, лазание. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах	1	
32	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением.	1	
33	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1	
34	Опорный прыжок, лазание. Выполнение контрольного упражнения.	1	
Ходьба и бег. 5 ч.			
35	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м, строиться в колонну и шеренгу по одному
36	Ходьба и бег с изменением направлением движения	1	
37	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1	
38	Ходьба и челночный бег 3х10	1	
39	Ходьба и бег Выполнение контрольного	1	

	упражнения.		
Подвижные игры и национальные виды спорта народов России 14 ч			
40	Дагестанская народная игра «Выбей из круга»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
41	Русская народная игра «Посигутки»	1	
42	Осетинская народная игра «Бита»	1	
43	Башкирская народная игра «Стрелок»	1	
44	Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»	1	
45	Осетинская народная игра «Гаккарис»	1	
46	Русская народная игра «Медведь и вожак»	1	
47	Русская народная игра «Фанты»	1	
48	Татарская народная игра «Скок-перескок»	1	
49	Народные игры Сибири и Дальнего Востока «Нарты-сани»	1	
50	Чувашская народная игра «Хищник в море»	1	
51	Татарская народная игра «Спутанные кони»	1	
52	Тувинская народная игра «Стрельба в мишень»	1	
53	Бурятская народная игра «Бабки лодыжки»	1	
Лыжные гонки. 12 ч.			
54	Лыжные гонки. Т.Б. на уроках, температурный режим, правила подготовки к урокам	1	Строиться с лыжами в руках, соблюдая правила техники безопасности. Уметь передвигаться по дистанции ступающим шагом без палок. Выполнять повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо и влево. Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок и с палками.
55	Лыжные гонки. Передвижение скользящим шагом	1	
56	Лыжные гонки. Передвижение ступающим шагом.	1	
57	Лыжные гонки. Повороты на месте переступанием	1	
58	Лыжные гонки. Приставной шаг вправо-влево	1	
59	Лыжные гонки. Косой подъем на склоне ступающим шагом	1	
60	Лыжные гонки. Спуск со склона в низкой стойке	1	
61	Лыжные гонки. Передвижение скользящим шагом без палок	1	
62	Лыжные гонки. Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок	1	
63	Лыжные гонки. Передвижение скользящим и ступающим шагом	1	
64	Лыжные гонки. Эстафета. Выполнение контрольных упражнений	1	
65	Лыжные гонки. Выполнение контрольных упражнений	1	
Прыжки 5 ч.			

66	Прыжки на одной и двух ногах на месте	1	Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
67	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением	1	
68	Прыжок в длину и высоту	1	
69	Прыжки со скакалкой	1	
70	Прыжки Выполнение контрольного упражнения	1	
Метание мяча 6 ч.			
71	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
72	Метание малого мяча на дальность	1	
73	Метание большого мяча на дальность	1	
74	Метание большого мяча на дальность	1	
75	Метание большого мяча разными способами	1	
76	Метание мяча Выполнение контрольного упражнения	1	
Подвижные игры и национальные виды спорта народов России 9 ч			
77	Русская народная игра «Хромая лиса»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
78	Русская народная игра «Бояре»	1	
79	Русская народная игра «Невод»	1	
80	Русская народная игра «Птицелов»	1	
81	Русская народная игра «Жмурки»	1	
82	Русская народная игра «Воробушки»	1	
83	Русская народная игра «Лягушки в болоте»	1	
84	Русская народная игра «Мячик кверху»	1	
85	Русская народная игра «Лиса и куры»	1	
Подвижные и спортивные игры. 17 ч.			
86	Сдача нормативов «Президентские состязания» на материале гимнастики с основами акробатики	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
87	Сдача нормативов «Президентские состязания» на материале лёгкой атлетики	1	
88	Сдача нормативов «Президентские состязания»	1	
89	Футбол	2	
90			
91	Сдача нормативов «Президентские состязания» на материале лёгкой атлетики	4	
92			
93			
94			
95	Баскетбол. Способы ловли и передачи мяча	1	
96	Баскетбол. Держание мяча, передача мяча на расстоянии	1	

97	Баскетбол. Броски в процессе подвижных игр	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
98	Баскетбол. Мини баскетбол	1	
99	Волейбол. Способы приема и передачи мяча	4	
100			
101			
102			

3 класс Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2021/2022

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: 1. Знания о физической культуре - 4 ч</i>	
1.	Понятие о Физической культуре	1
2.	Из истории физической культуры	1
3.	Физические упражнения. ТБ. Самостоятельные занятия ТБ	1
4.	Повторение изученного материала	1
	<i>Раздел 2: 2. Способы физкультурной деятельности - 3 ч</i>	
1.	Игровая практика.	1
2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	1
3.	Самостоятельные игры и развлечения	1
	<i>Раздел 3: 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 ч</i>	
1.	Повторение изученного материала	1
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Сдача нормативов «Президентские состязания»	1
	<i>Раздел 4: 4. Спортивно-оздоровительная деятельность - 14 ч</i>	
1.	Акробатика. Строевые упражнения. ТБ. Размыкание и смыкание приставным шагом	1
2.	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1
3.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону.	1
4.	Акробатика. Строевые упражнения. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев	1
5.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
6.	Равновесие. Строевые упражнения. ТБ. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1
7.	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	1
8.	Равновесие. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	1

9.	Равновесие. Строевые упражнения.	1
10.	Строевые упражнения.	1
11.	Практика матования одинокого короля (дети играют попарно)	1
12.	Основы дебюта. Двух- и трёхходовые партии.	1
13.	Решение задания "Мат в один ход".	1
14.	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.	1
	<i>Раздел 5: - 11 ч</i>	
1.	Русская народная игра «К своим флажкам», Русская народная игра "у медведя во бору", Калмыцкая народная игра "Хотон кочует" Якутская народная игра "Ястреб и утки"	1
2.	Решение заданий "Поймай ладью", "Поймай ферзя"	1
3.	Дагестанская народная игра «Бег к реке», Калмыцкая народная игра "Альчики" Русская народная игра " Два мороза"	1
4.	Игра "на мат" с первых ходов партии. Детский мат .Защита.	1
5.	Татарская народная игра «Перехватчики», Удмуртские народные игры "Догонялки", "Охота на лося", Русская народная игра "Городки"	1
6.	Инструктаж по Т/Б во время уроков плавания. Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1
7.	Передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие.	1
8.	Решение заданий.	1
9.	Лежание и скольжение. Упражнения на согласование рук и ног.	1
10.	Вариации на тему детского мата. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. Как отражать скороспелый дебютный наскок противника.	1
11.	Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1
	<i>Раздел 6: - 6 ч</i>	
1.	Опорный прыжок, лазание. ТБ. Прыжки в высоту. Прыжки на месте с поворотом.	1
2.	Решение заданий.	1
3.	Опорный прыжок, лазание. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах	1
4.	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением.	1
5.	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1
6.	"Повторюшка-хрюшка"(чёрные копируют ходы белых). Наказание "повторюшек".	1
	<i>Раздел 7: - 5 ч</i>	
1.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления движения.	1
2.	Решение заданий.	1
3.	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Ходьба и челночный бег 3x10	1
4.	Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты.	1
5.	Ходьба и бег .	1
	<i>Раздел 8: - 14 ч</i>	
1.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга» Русская народная игра	1

	"Посигутки"	
2.	Решение задания "Выведи фигуру".	1
3.	Осетинская народная игра «Бита», Татарская народная игра «Скок-перескок»	1
4.	Башкирская народная игра «Стрелок», Народные игры Сибири и Дальнего Востока «Нарты-сани»	1
5.	Татарская народная игра «Кто дальше бросит?», Чувашская народная игра «Шищник в море»	1
6.	Наказание за несоблюдение принципа быстреего развития фигур. "Пешкоедство". Неразумность игры в дебюте одними пешками (с исключениями из правила).	1
7.	Осетинская народная игра "Гаккарис". Татарская народная игра "Спутанные кони". Русская народная игра «Медведь и вожак», Тувинская народная игра «Стрельба в мишень»	1
8.	Русская народная игра «Фанты», Бурятская народная игра «Бабки лодыжки»	1
9.	Решение заданий.	1
10.	Страницы истории ГТО. Что входит в нормы ГТО. Бег.	1
11.	Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский Гамбит. Ферзевый гамбит.	1
12.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки.	1
13.	Решение заданий. Игровая практика.	1
14.	Подтягивание-отжимание.	1
	<i>Раздел 9: - 12 ч</i>	
1.	Лыжные гонки. Т.Б. на уроках, температурный режим, правила подготовки к урокам. Передвижение скольльзящим шагом.	1
2.	Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка.	1
3.	Лыжные гонки. Передвижение ступающим шагом. Повороты на месте переступанием.	1
4.	Решение заданий.	1
5.	Лыжные гонки. Приставной шаг вправо-влево	1
6.	Лыжные гонки. Косой подъем на склоне ступающим шагом	1
7.	Лыжные гонки. Спуск со склона в низкой стойке	1
8.	Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки.	1
9.	Лыжные гонки. Передвижение скольльзящим шагом без палок. Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок	1
10.	Лыжные гонки. Передвижение скольльзящим и ступающим шагом	1
11.	Лыжные гонки. Эстафета.	1
12.	Решение заданий	1
	<i>Раздел 10: - 5 ч</i>	
1.	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением.	1
2.	Связка в дебюте. Полная и неполная связка.	1
3.	Прыжок в длину и высоту	1

4.	Прыжки со скакалкой	1
5.	Прыжки.	1
	<i>Раздел 11: - 6 ч</i>	
1.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.	1
2.	Решение заданий.	1
3.	Метание большого мяча на дальность	1
4.	Очень коротко о дебютах. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты.	1
5.	Метание большого мяча разными способами	1
6.	Метание мяча.	1
	<i>Раздел 12: - 9 ч</i>	
1.	Решение заданий.	1
2.	Русская народная игра «Хромая лиса». Русская народная игра «Бояре»	1
3.	Русская народная игра «Невод»	1
4.	Русская народная игра «Птицелов». Русская народная игра «Жмурки»	1
5.	Типичные комбинации в дебюте.	1
6.	Русская народная игра «Воробушки»	1
7.	Русская народная игра «Лягушки в болоте»	1
8.	Типичные комбинации в дебюте (более сложные примеры).	1
9.	Русская народная игра «Мячик кверху». Русская народная игра «Лиса и куры»	1
	<i>Раздел 13: - 12 ч</i>	
1.	Сдача нормативов «Президентские состязания» на материале гимнастики с основами акробатики	1
2.	Сдача нормативов «Президентские состязания» на материале лёгкой атлетики	1
3.	Повторение программного материала	1
4.	Футбол	1
5.	Сдача нормативов «Президентские состязания» на материале лёгкой атлетики	1
6.	Повторение программного материала	1
7.	Сдача нормативов «Президентские состязания» на материале лёгкой атлетики.	1
8.	Баскетбол. Способы ловли и передачи мяча. Держание мяча, передача мяча на расстоянии	1
9.	Повторение программного материала.	1
10.	Баскетбол. Броски в процессе подвижных игр. Мини баскетбол	1
11.	Повторение программного материала.	1
12.	Промежуточная аттестация (тест)	1

4 класс

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2021/2022

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 1 ч</i>		
1.	Понятие о Физической культуре. Самостоятельные занятия.	1
<i>Раздел 2: Способы физкультурной деятельности - 2 ч</i>		
1.	Повторение изученного материала	1
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
<i>Раздел 3: Лёгкая атлетика. - 3 ч</i>		
1.	Инструктаж по т/б. Ходьба и бег	1
2.	Игровая практика.	1
3.	Ходьба и бег	1
<i>Раздел 4: Гимнастика с основами акробатики. - 9 ч</i>		
1.	Акробатика. Строевые упражнения	1
2.	Повторение изученного материала	1
3.	Акробатика. Строевые упражнения	1
4.	Равновесие. Строевые упражнения	1
5.	Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле	1
6.	Игровая практика.	1
7.	Опорный прыжок, лазание.	1
8.	Тактические приёмы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар	1
9.	Тактические приёмы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.	1
<i>Раздел 5: Вариативная часть. Подвижные игры и национальные виды спорта народов России 6 - 12 ч</i>		
1.	Русская народная игра «К своим флажкам». Удмурская народная игра "Охота на лося".	1
2.	Якутская народная игра «Ястреб и утки». Русская народная игра "Городки".	1
3.	Дагестанская народная игра «Бег к реке». Калмыцкая народная игра "Альчики".	1
4.	Русская народная игра «Два мороза». Удмурская народная игра "Догонялки".	1
5.	Татарская народная игра «Перехватчики». Русская народная игра "У медведя во бору". Калмыцкая народная игра "Хотон Кочует".	1
6.	Подвижные и Спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. Сдача нормативов "Президентские состязания".	1
7.	Подводящие упражнения :вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна.	1
8.	Решение задания "Выигрыш материала".	1
9.	Упражнения на всплывание. Лежание и скольжение.	1
10.	Матовые комбинации(на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к	1

	достижению материального перевеса. Темы завлечения, отвлечения, блокировки.	
11.	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1
12.	Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика. - 6 ч</i>		
1.	Прыжки	1
2.	Решение заданий.	1
3.	Прыжки	1
4.	Метание мяча	1
5.	Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты.	1
6.	Метание мяча	1
<i>Раздел 7: Лыжная подготовка. - 14 ч</i>		
1.	Лыжные гонки	1
2.	Решение заданий.	1
3.	Лыжные гонки	1
4.	Лыжные гонки	1
5.	Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы связи, "рентгена", перекрытия.	1
6.	Лыжные гонки	1
7.	Лыжные гонки	1
8.	Решение заданий	1
9.	Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов.	1
10.	Лыжные гонки	1
11.	Решение заданий, игровая практика.	1
12.	Лыжные гонки.	1
13.	Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах.	1
14.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки	1
<i>Раздел 8: Вариативная часть. Подвижные игры и национальные виды спорта народов России - 13 ч</i>		
1.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга» Русская народная игра «Посигутки». Русская народная игра "Фанты".	1
2.	Решение заданий. "Сделай ничью".	1
3.	Осетинская народная игра «Бита». Татарская народная игра "Скок-перескок".	1
4.	Башкирская народная игра «Стрелок». Народные игры Сибири и Дальнего Востока "Нарты-сани".	1
5.	Татарская народная игра «Кто дальше бросит?» Чувашская народная игра "Хищник в море".	1
6.	Осетинская народная игра «Гаккарис». Татарская народная игра "Спутанные кони".	1

7.	Русская народная игра «Медведь и вожак». Тувинская народная игра "Стрельба в мишень".	1
8.	Страницы истории ГТО. Что входит в нормы ГТО	1
9.	Классическое наследие. "Бессмертная" партия. "Вечнозеленая" партия.	1
10.	Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	1
11.	Решение заданий	1
12.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание-отжимание.	1
13.	ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи).	1
<i>Раздел 9: Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 ч</i>		
1.	Из истории физической культуры. Физические упражнения	1
2.	Решение заданий	1
3.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные игры и развлечения	1
4.	Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи).	1
<i>Раздел 10: Гимнастика с основами акробатики. - 12 ч</i>		
1.	Инструктаж по т/б. Акробатика. Строевые упражнения	1
2.	Акробатика. Строевые упражнения Выполнение контрольного упражнения.	1
3.	Подвижные и спортивные игры. Футбол.	1
4.	Решение заданий	1
5.	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	1
6.	Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи).	1
7.	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	1
8.	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	1
9.	Решение заданий.	1
10.	Подвижные и спортивные игры. Волейбол.	1
11.	Подвижные и спортивные игры. Волейбол.	1
12.	Подвижные и спортивные игры. Волейбол.	1
<i>Раздел 11: Вариативная часть. Подвижные игры и национальные виды спорта народов России - 11 ч</i>		
1.	Бурятская народная игра «Бабки лодыжки». Русская народная игра «Хромая лиса»	1
2.	Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило "квадрата".	1
3.	Решение заданий	1
4.	Русская народная игра "Бояре" Русская народная игра «Невод»	1
5.	Русская народная игра «Птицелов»	1
6.	Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонталях. Король помогает своей пешке. Оппозиция.	1
7.	Русская народная игра "Жмурки" Русская народная игра «Воробушки»	1
8.	Русская народная игра «Лягушки в болоте»	1

9.	Решение заданий.	1
10.	Русская народная игра "Мячик кверху" Русская народная игра «Лиса и куры»	1
11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Сдача нормативов «Президентские состязания»	1
<i>Раздел 12: Гимнастика с основами акробатики. - 15 ч</i>		
1.	Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Король ведет свою пешку за собой.	1
2.	Равновесие. Строевые упражнения Выполнение контрольного упражнения.	1
3.	Решение заданий	1
4.	Опорный прыжок, лазание.	1
5.	Опорный прыжок, лазание. Выполнение контрольного упражнения.	1
6.	Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля.	1
7.	Метание мяча	1
8.	Метание мяча Выполнение контрольного упражнения.	1
9.	Прыжки	1
10.	Промежуточная аттестация (тест)	1
11.	Ходьба и бег	1
12.	Ходьба и бег Выполнение контрольного упражнения.	1
13.	Сдача нормативов «Президентские состязания»	1
14.	Повторение программного материала. Решение заданий	1
15.	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета (Требования к уровню подготовки выпускников)

В результате изучения физической культуры ученик должен **знать/понимать**:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

В результате изучения физической культуры ученик должен **уметь**:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
 - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
 - самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методический комплект:

Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина «Физическая культура» 1-2 классы. М.: «Баллас» 201 год

Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина «Физическая культура» 3-4 классы. М.: «Баллас» 201 год

Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., Цандыков В.Э. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.-128 с. (Образовательная система «Школа 2100»)

Материально-техническое оснащение:

Ноутбук, проектор, экран.

Используемые технические средства.

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Гимнастические маты

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Мячи футбольные

Мяч малый 150гр.