«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Школьным МО учителей начальных классов _____ Протокол № 1 от «28» 08 2020 г.	Заместитель директора школы Халах З.М _____ «31» 08 2020 г.	Директор школы Дюлина О.Л. _____ «31» 09 2020 г. Приказ № 219

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Приветненская школа» города Алушты

Рабочая программа

По предмету - физическая культура

Класс **1б-4б**

Программа составлена учителем:
Чашли М.Б.

Приветное-2020

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012),Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Приветненская школа» г. Алушта.

Используемый учебники: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учебник для образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014г.

Цели и задачи.

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г.№329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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.

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

Задачи обучения:

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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

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

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе ***расширения межпредметных*** *связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание раздела **«Правила ТБ»** включает в себя беседы по ТБ на уроках физической культуры при выполнении различных упражнений, а также ТБ на воде и оказание первой медицинской помощи утопающему.

В связи с дистанционным обучением 2019-2020 учебного года темы были не вычитаны и перенесены на 2020-2021 учебный год.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики				Девочки		
		«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
1.	**Бег 30 м (сек)**	**6,1**	**6,9**	**7,0**		**6.6**	**7,4**	**7,5**
2.	**“Челночный бег” 3х10 м (сек.)**	**9.9**	**10.8**	**11,2**		**10.2**	**11,3**	**11,7**
3.	**Ходьба на лыжах 1 км.**	**8.30**	**9,00**	**9,30**		**9.00**	**9,30**	**10,0**
4.	**Кросс 1000 м. (мин.,сек.)**	**без времени**				**без времени**		
5.	**Прыжок в длину с места (см)**	**140**	**115**	**100**		**130**	**110**	**90**
6.	**Метание набивного мяча (см)**	**295**	**235**	**195**		**245**	**220**	**200**
7.	**Метание малого мяча 150г (м)**	**20**	**15**	**10**		**15**	**10**	**5**
8.	**Метание в цель с 6 м**	**3**	**2**	**1**		**3**	**2**	**1**
9.	**Прыжки со скакалкой за 1 мин.**	**40**	**30**	**15**		**50**	**30**	**20**
10.	**Поднимание туловища за 1 мин.**	**30**	**26**	**18**		**18**	**15**	**13**
11.	**Подтягивание в висе (раз)**	**4**	**2**	**1**				
12.	**Подтягивание в висе лёжа (раз)**					**12**	**8**	**2**
13.	**Наклон вперёд сидя (см)**	**9**	**3**	**1**		**12,5**	**6**	**2**

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (1 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	19
3	Легкоатлетические упражнения	21
4	Подвижные игры	20
	Итого	66

Календарно-тематический план

1 б класс

№	ТЕМА УРОКА	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические указания	2.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	4.09	
3	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 × 10 м	9.09	
4	Возникновение физической культуры и спорта . Тестирование метания мешочка на дальность	11.09	
5	Русская народная подвижная игра «Горелки» Олимпийские игры	16.09	
6	Что такое физическая культура Ритм и темп	18.09	
7	Подвижная игра «Мышеловка» Личная гигиена человека	23.09	
8	Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование наклона вперед из положения стоя	25.09	
9	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирование прыжка в длину с места	30.09	
10	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	2.10	
11	Тестирование виса на время Ловля и броски мяча в парах	7.10	
12	Подвижная игра «Осада города» Индивидуальная работа с мячом	9.10	
13	Школа укрощения мяча Подвижная игра «Ночная охота»	14.10	
14	Глаза закрывай – упражненье начинай Подвижные игры	16.10	
15	Перекаты Разновидности перекатов	21.10	
16	Техника выполнения кувырка вперед Кувырок вперед	23.10	
17	Стойка на лопатках. Мост	28.10	
18	Стойка на лопатках, мост – совершенствование	30.10	
19	Стойка на голове	11.11	
20	Лазанье по гимнастической стенке	13.11	

21	Перелезание на гимнастической стенке	18.11	
22	Висы на перекладине	20.11	
23	Круговая тренировка	25.11	
24	Прыжки со скакалкой Прыжки в скакалку	27.11	
25	Круговая тренировка	2.12	
26	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	4.12	
27	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	9.12	
28	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	11.12	
29	Вращение обруча	16.12	
30	Обруч: учимся им управлять	18.12	
31	Круговая тренировка	23.12	
32	Лазанье по канату	25.12	
33	Подвижная игра «Белочка-защитница»	13.01	
34	Прохождение полосы препятствий	15.01	
35	Преодоление усложненной полосы препятствий	20.01	
36	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	22.01	
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	27.01	
38	Прыжок в высоту спиной вперед	29.01	
39	Прыжки в высоту	3.02	
40	Броски и ловля мяча в парах	5.02	
41	Ведение мяча	10.02	
42	Ведение мяча в движении	12.02	
43	Эстафеты с мячом	17.02	
44	Подвижные игры с мячом	19.02	

45	Подвижные игры	3.03	
46	Броски мяча через волейбольную сетку	5.03	
47	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	10.03	
48	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	12.03	
49	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	17.03	
50	Бросок набивного мяча от груди	19.03	
51	Бросок набивного мяча снизу	31.03	
52	Подвижная игра «Точно в цель»	2.04	
53	Тестирование виса на время	7.04	
54	Тестирование наклона вперед из положения стоя	9.04	
55	Тестирование прыжка в длину с места	14.04	
56	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	16.04	
57	Тестирование подъема туловища за 30 с	21.04	
58	Техника метания на точность	23.04	
59	Тестирование метания малого мяча на точность	28.04	
60	Подвижные игры для зала Беговые упражнения	30.04	
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	5.05	
62	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	7.05	
63	Тестирование метания мешочка на дальность	12.05	
64	Командная подвижная игра «Хвостики» Русская народная подвижная игра «Горелки»	14.05	
65	Командные подвижные игры	19.05	
66	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры	21.05	
Всего:			66 часов

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	**Челночный бег 4×9 м, сек**	**12,0**	**12,8**	**13,2**	**12,4**	**12,8**	**13,2**
2.	**Челночный бег 3×10 м, сек**	**9,1**	**10,0**	**10,4**	**9,7**	**10,7**	**11,2**
3.	**Бег 30 м, с**	**5,4**	**7,0**	**7,1**	**5,6**	**7,2**	**7,3**
4.	**Бег 1.000 метров**	**без учета времени**					
5.	**Прыжок в длину с места, см**	**165**	**125**	**110**	**155**	**125**	**100**
6.	**Прыжок в высоту способ перешагивания, см**	**80**	**75**	**70**	**70**	**65**	**60**
7.	**Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)**	**70**	**60**	**50**	**80**	**70**	**60**
8.	**Подтягивание на перекладине**	**4**	**2**	**1**			
9.	**Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)**	**23**	**21**	**19**	**28**	**26**	**24**
10.	**Приседания (кол-во раз/мин)**	**40**	**38**	**36**	**38**	**36**	**34**
11.	**Многоскоки – 8 прыжков м.**	**12**	**10**	**8**	**12**	**10**	**8**

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (2 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкоатлетические упражнения	21
4	Подвижные игры	25
	Итого	68

Календарно-тематический план

2 б класс

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические указания. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.*Тестирование подъема туловища за 30 с.*	4.09	
2	Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3х 10м. *Тестирование метания малого мяча на точность.П.и. для зала.*	7.09	
3	Техника метания мешочка на дальность Тестирование метания мешочка на дальность.*Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Бего-вые упражнения.*	11.09	
4	Упражнения на развитие координации движений.Физические качества. *Тестирование челночного бега 3х 10м.*	14.09	
5	Техника прыжка в длину с разбега Прыжок в длину с разбега. *Тестирование метания мешочка на дальность*	18.09	
6	Прыжок в длину с разбега на результат Подвижные игры .*Подвижные игры*	21.09	
7	Тестирование метания малого мяча на точность	25.09	
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя	28.09	
9	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	2.10	
10	Тестирование прыжка в длину с места	5.10	
11	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	9.10	
12	Тестирование виса на время	12.10	
13	Подвижная игра "Кот и мыши" Режим дня	16.10	
14	Ловля и броски малого мяча в парах Подвижная игра "Осада города"	19.10	
15	Броски и ловля мяча в парах	23.10	
16	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения Ведение мяча	26.10	
17	Упражнения с мячом Подвижные игры	30.10	
18	Кувырок вперед Кувырок вперед с трех шагов	9.11	

19	Кувырок вперед с разбега	13.11	
20	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	16.11	
21	Стойка на лопатках, мост	20.11	
22	Круговая тренировка	23.11	
23	Стойка на голове Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	27.11	
24	Различные виды перелезаний	30.11	
25	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	4.12	
26	Круговая тренировка	7.12	
27	Прыжки в скакалку Прыжки в скакалку в движении	11.12	
28	Круговая тренировка	14.12	
29	Вращение обруча Варианты вращения обруча	18.12	
30	Лазанье по канату и круговая тренировка	21.12	
31	Круговая тренировка	25.12	
32	Подвижная игра "Белочка-защитница" Преодоление полосы препятствий	28.12	
33	Усложненная полоса препятствий	11.01	
34	Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	15.01	
35	Прыжок в высоту спиной вперед	18.01	
36	. Контрольный урок по прыжкам в высоту	22.01	
37	Броски и ловля мяча в парах	25.01	
38	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	29.01	
39	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1.02	
40	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	5.02	
41	Круговая тренировка	8.02	
42	Подвижная игра "Белочка-защитница" Преодоление полосы препятствий	12.02	

43	Усложненная полоса препятствий	15.02	
44	Прыжок в высоту с прямого разбега	19.02	
45	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат Прыжок в высоту спиной вперед	22.02	
46	Контрольный урок по прыжкам в высоту	26.02	
47	Броски и ловля мяча в парах	1.03	
48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	5.03	
49	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	8.03	
50	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	12.03	
51	Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом	15.03	
52	Знакомство с мячами-хопами Прыжки на мячах-хопах	19.03	
53	Круговая тренировка Подвижные игры	29.03	
54	. Броски мяча через волейбольную сетку	2.04	
55	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	5.04	
56	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	9.04	
57	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	12.04	
58	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	16.04	
59	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	19.04	
60	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность Тестирование виса на время	23.04	
61	Тестирование наклона вперед из положения стоя Тестирование прыжка в длину с места	26.04	
62	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	30.04	
63	Техника метания на точность (разные предметы) Тестирование метания малого мяча на точность	3.05	

64	Подвижные игры для зала Беговые упражнения	7.05	
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Тестирование челночного бега 3 х 10 м	10.05	
66	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра "Хвостики"	14.05	
67	Подвижная игра "Воробьи - вороны" Бег на 1000 м	17.05	
68	Подвижные игры с мячом Подвижные игры	21.05 24.05	
Всего:	68 часов		

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	**Челночный бег 3×10 м, сек**	**8,8**	**9,9**	**10,2**	**9,3**	**10,3**	**10,8**
2.	**Бег 30 м, с**	**5,1**	**6,7**	**6,8**	**5,3**	**6,7**	**7,0**
3.	**Бег 1.000 метров**	**без учета времени**					
4.	**Прыжок в длину с места, см**	**175**	**130**	**120**	**160**	**135**	**110**
5.	**Прыжок в высоту способ перешагивания, см**	**85**	**80**	**75**	**75**	**70**	**65**
6.	**Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)**	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**
7.	**Подтягивание на перекладине**	**5**	**3**	**1**			
8.	**Метание теннисного мяча, м**	**18**	**15**	**12**	**15**	**12**	**10**
9.	**Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)**	**25**	**23**	**21**	**30**	**28**	**26**
10.	**Приседания (кол-во раз/мин)**	**42**	**40**	**38**	**40**	**38**	**36**
11.	**Многоскоки – 8 прыжков м.**	**13**	**11**	**9**	**13**	**11**	**9**
12.	**Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)**	**6**	**4**	**2**	**5**	**3**	**1**

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (3 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкоатлетические упражнения	16
2	Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Подвижные игры	23
4	Подвижные игры на основе баскетбола	19
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование

3 б класс.

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Тестирование бега на 30 м с высокого старта. *Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с*	4.09	
2	Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3 × 10 м. *Техника метания на точность (разные предметы)*	7.09	
3	Способы метания мешочка (мяча) на дальность Тестирование метания мешочка на дальность. *Тестирование метания малого мяча на точность.*	11.09	
4	Пас и его значение для спортивных игр с мячом Спортивная игра «Футбол». *П.и.для зала.Беговые упражнения.*	14.09	
5	Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега на результат. *Тестирование бега на 30 м с высокого старта.*	18.09	
6	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» *Тестирование челночного бега 3 × 10 м.*	21.09	
7	Тестирование метания малого мяча на точность. *Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность*	25.09	
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. *П.и. «хвостики», «воробьи-вороны».*	28.09	
9	Тестирование прыжка в длину с места Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	2.10	
10	Тестирование виса на время Подвижная игра «Перестрелка»	5.10	
11	Футбольные упражнения	9.10	
12	Футбольные упражнения в парах	12.10	
13	Различные варианты футбольных упражнений в парах	16.10	
14	Подвижная игра «Осада города» Броски и ловля мяча в парах	19.10	
15	Закаливание Ведение мяча	23.10	

16	Подвижные игры	26.10	
17	Кувырок вперед	30.10	
18	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	9.11	
19	Варианты выполнения кувырка вперед	13.11	
20	Кувырок назад	16.11	
21	Кувырки	20.11	
22	Круговая тренировка	23.11	
23	Стойка на голове	27.11	
24	Стойка на руках	30.11	
25	Круговая тренировка	4.12	
26	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	7.12	
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	11.12	
28	Прыжки в скакалку	14.12	
29	Прыжки в скакалку в тройках	18.12	
30	Лазанье по канату в три приема	21.12	
31	Упражнения на гимнастическом бревне	25.12	
32	Круговая тренировка	28.12	
33	Круговая тренировка	11.01	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	15.01	
35	Варианты вращения обруча	18.01	
36	Круговая тренировка	22.01	
37	Полоса препятствий	25.01	
38	Усложненная полоса препятствий	29.01	
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1.02	

40	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	5.02	
41	Прыжок в высоту спиной вперед	8.02	
42	Прыжки на мячах-хопах	12.02	
43	Эстафеты с мячом	15.02	
44	Подвижные игры	19.02	
45	Броски мяча через волейбольную сетку	22.02	
46	Подвижная игра «Пионербол»	26.02	
47	Волейбол как вид спорта	1.03	
48	Подготовка к волейболу	5.03	
49	Контрольный урок по волейболу	8.03	
50	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	12.03	
51	Броски набивного мяча правой и левой рукой	15.03	
52	Тестирование виса на время	19.03	
53	Тестирование наклона вперед из положения стоя	29.03	
54	Тестирование прыжка в длину с места	2.04	
55	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	5.04	
56	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	9.04	
57	Знакомство с баскетболом	12.04	
58	Тестирование метания малого мяча на точность	16.04	
59	Спортивная игра «Баскетбол»	19.04	
60	Беговые упражнения	23.04	
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	26.04	
62	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	30.04	
63	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	3.05	

64	Спортивная игра «Футбол»	7.05	
65	Подвижная игра «Флаг на башне»	10.05	
66	Бег на 1000 м	14.05	
67	Спортивные игры	17.05	
68	Подвижные и спортивные игры	21.05 24.05	
Всего:			68 часов

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	**Челночный бег 3×10 м, сек**	**8,6**	**9,5**	**9,9**	**9,1**	**10,0**	**10,4**
2.	**Бег 30 м, с**	**5,0**	**6,5**	**6,6**	**5,2**	**6,5**	**6,6**
3.	**Бег 1.000 метров, мин**	**5,50**	**6,10**	**6,50**	**6,10**	**6,30**	**6,50**
4.	**Прыжок в длину с места, см**	**185**	**140**	**130**	**170**	**140**	**120**
5.	**Прыжок в высоту способ перешагивания, см**	**90**	**85**	**80**	**80**	**75**	**70**
6.	**Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)**	**90**	**80**	**70**	**100**	**90**	**80**
7.	**Подтягивание на перекладине**	**5**	**3**	**1**			
8.	**Метание теннисного мяча, м**	**21**	**18**	**15**	**18**	**15**	**12**
9. **10.**	**Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)**	**28**	**25**	**23**	**33**	**30**	**28**
11.	**Приседания (кол-во раз/мин)**	**44**	**42**	**40**	**42**	**40**	**38**
12.	**Многоскоки – 8 прыжков м.**	**15**	**14**	**13**	**14**	**13**	**12**
13.	**Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)**	**7**	**5**	**3**	**6**	**4**	**2**

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкоатлетические упражнения	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	14
3	Подвижные игры	7
4	Подвижные игры на основе баскетбола	15
5	Кроссовая подготовка	8
	Итого	68

Календарно-тематический план 4 б класс

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Тестирование бега на 30 м с высокого старта .*Спортивная игра "Баскетбол"*	1.09	
2	Челночный бег *Беговые упражнения*	3.09	
3	Тестирование челночного бега 3х10м *Тестирование бега на 30 м с высокого старта*	8.09	
4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта *Тестирование челночного бега 3х10м*	10.09	
5	Тестирование метания мешочка на дальность. *Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность*	15.09	
6	Техника паса в футболе *Бег на 1000 м.*	17.09	
7	Спортивная игра "Футбол"	22.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега	24.09	
9	Прыжок в длину с разбега на результат	29.09	
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1.10	
11	Контрольный урок по футболу	6.10	
12	Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование наклона вперед из положения стоя	8.10	
13	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирование прыжка в длину с места	13.10	
14	Тестирование подтягиваний и отжиманий Тестирование виса на время	15.10	
15	Броски и ловля мяча в парах Броски мяча в парах на точность	20.10	
16	Броски и ловля мяча в парах	22.10	
17	Броски и ловля мяча в парах у стены	27.10	
18	Подвижная игра "Осада города"	29.10	
19	Броски и ловля мяча	10.11	
20	Упражнения с мячом	12.11	
21	Ведение мяча	17.11	

22	Подвижные игры	19.11	
23	Кувырок вперед	24.11	
24	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	26.11	
25	Зарядка Кувырок назад	1.12	
26	Круговая тренировка	3.12	
27	Стойка на голове и на руках	8.12	
28	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека Гимнастические упражнения	10.12	
29	Висы	15.12	
30	Лазанье по гимнастической стенке и висы	17.12	
31	Круговая тренировка	22.12	
32	Прыжки в скакалку	24.12	
33	Прыжки в скакалку в тройках	29.12	
34	Лазанье по канату в два приема	12.01	
35	Круговая тренировка	14.01	
36	Упражнения на гимнастическом бревне	19.01	
37	Круговая тренировка	21.01	
38	Вращение обруча	26.01	
39	Круговая тренировка	28.01	
40	Полоса препятствий	2.02	
41	Усложненная полоса препятствий	4.02	
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	9.02	
43	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	11.02	
44	Физкультминутка Знакомство с опорным прыжком	16.02	
45	Опорный прыжок Контрольный урок по опорному прыжку	18.02	
46	Броски мяча через волейбольную сетку	25.02	

47	Подвижная игра "Пионербол"	2.03	
48	Упражнения с мячом	4.03	
49	Волейбольные упражнения	9.03	
50	Контрольный урок по волейболу	11.03	
51	Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу" и "из-за головы"	16.03	
52	Броски набивного мяча правой и левой рукой	18.03	
53	Тестирование виса на время Тестирование наклона вперед из положения стоя.	30.03	
54	Тестирование прыжка в длину с места	1.04	
55	Тестирование подтягиваний и отжиманий	6.04	
56	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	8.04	
57	Баскетбольные упражнения	13.04	
58	Тестирование метания малого мяча на точность	15.04	
59	Спортивная игра "Баскетбол"	20.04	
60	Беговые упражнения	22.04	
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	27.04	
62	Тестирование челночного бега 3х10 м	29.04	
63	Тестирование метания мешочка на дальность	4.05	
64	Футбольные упражнения	6.05	
65	Спортивная игра "Футбол"	11.05	
66	Бег на 1000м	13.05	
67	Спортивные игры	18.05	
68	Подвижные и спортивные игры	20.05	
		25.05	
Всего:		68 часов	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

учителя_____

по_____

предмет

в _____ классе

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующее мероприятие	дата проведения по факту

В рабочей программе прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью 28 лист(ов).

Директор школы Дюдина Ольга Леонидовна