

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №43»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Эм Л.Ф./

Протокол МО № 5 от «20» мая 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 / Соколова Г.М. ./
«27» мая 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СШ № 43»



Морозова И.Ю./

Приказ № 653 от «30» августа 2019 г.

основное общее образование

предмет «Физическая культура» для 1 - 4 классов

на 4 года

Составители:

Минимуллина Узьяль Рафгатовна
Учитель физической культуры первой квалификационной категории
Дубровина Мария Ильинична
Учитель физической культуры
Пьяных Кирилл Александрович
Учитель физической культуры

Нижневартовск, 2019

Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы общего начального образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного начального общего образования образовательной организации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа во 2-4 классах в год. Исходя из условий образовательной организации (в МБОУ «СШ№43» имеется школьный бассейн с пропускной способностью 20-25 человек), в учебном плане школы третий час физкультуры в 1-4 классах выделяется на плавание.

Программа по физической культуре рассчитана на 4 года - 405 часов, со следующим распределением часов:

- 1 год – 66 часов на физкультуру и 33 часа на плавание;
- 2 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на плавание;
- 3 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на плавание;
- 4 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на плавание;

Основной целью 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, ее значении в жизни человека, роли в 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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.

Все школьники на основании медицинского заключения распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К **основной медицинской группе** при занятиях ФВ целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе ФВ, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К **подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель ФВ детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Технологии, используемые в обучении:

Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии;

-Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Формы и методы работы: Основные формы организации образовательной деятельности по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). индивидуальные, групповые, работа в парах, в тройках, в четвёрках, обсуждение результатов.

Формы промежуточной аттестации: входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка; промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода; итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Учебник:

1. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.Физическая культура: 1-2, класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Вентана-Граф,2011.-95с.:ил.
2. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.Физическая культура: 3-4, класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Вентана-Граф,2011.-95с.:ил.

Пособие для педагога:

1. Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
2. Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003

3. Здоровьесберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
4. Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014
5. Программа физического воспитания 1-4классов. МатвеевА.П. Москва «Просвещение» 2008г.
6. Казакова,Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: Методическое пособие. -Москва: Чистые пруды 2007.
7. Кошанов,А.И. Начальное обучение плаванию: Библиотечка «Первого сентября».-Москва: Чистые пруды,2006.
8. Водяницкая,О. Медицинский контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом.-Москва: Здоровье детей, 2014.
9. Шклярова, О. Важная составляющая образования.- Москва: Здоровье детей,2014.
10. Наглядные пособия « Способы плавания »

Пособие для обучающегося:

1. Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005
2. Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
3. Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000
4. Первые шаги. Плавание. Н.Ж.Булгакова Москва «Айрис Пресс» 2003
5. Обучение плаванию дошкольников и школьников. Т.А.Протченко Ю.А.Семенов «Феникс» Ростов-на-Дону 2001

Электронные образовательные ресурсы:

- 1 .Сайт «ПроШколу» <http://www.proshkolu.ru/>
- 2 2.Сайт «Открытый урок.рф» www.festival.1september.ru
- 3 3.Сайт «Педсовет» <http://pedsovet.alledu.ru/>
- 4 4.Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Контрольно-измерительные материалы: В разделе «Приложения» представлены образцы мониторинга, нормативы и функциональные пробы по учебному предмету «Плавание».

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «**Физическая культура**».

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты		
Личностные	Метапредметные	Предметные
• Личностными результатами	• Метапредметными результатами	• Предметными результатами освоения

<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 учетом требований ее 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 	<p>учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • излагать факты истории развития физической культуры, • характеризовать ее 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них
--	--	--

	<p>осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <ul style="list-style-type: none"> • — 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. 	<p>физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--	--

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

<p>Физическое совершенствование</p>	<p>простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
	<p>2класс / 2 год обучения</p>	
<p>Содержание предмета</p>	<p>Выпускник научится</p>	<p>Выпускник получит возможность научиться</p>
<p>Раздел «Знания о</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с

<p>физической культуре»</p> <p>«Способы физкультурной деятельности»</p>	<p>культура», «режим дня»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	<p>трудовой и оборонной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. <ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
---	--	--

«Физическое совершенствование»	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах
	3 класс / 3 год обучения	
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья,

	<p>(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>акробатические комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах
	4класс / 4 год обучения	
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической

	<p>(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах
--	--	--

Содержание программы

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 14ч.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 21ч.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки 14ч.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры 13ч.

На материале раздела **«Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела **«Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела **«Лыжные гонки»:** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 6ч.

Тематическое планирование по плаванию

Название раздела	Название темы	Количество часов
1 класс / 1 год обучения		

Теория	Правила поведения, гигиенические нормы.	1
Подготовительные упражнения	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1
	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1
	Погружение в воду с задержкой дыхания	1
Скольжение	Скольжение по воде на плавательной доске	2
	Скольжение на спине и на груди без поддержки	2
	Скольжение на спине	1
	Скольжение на спине и на груди	1
Кроль	Работа ног кролем на груди	2
	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	1
	Кроль на груди с дыханием	1
	Кроль на груди в полной координации	5
Повороты	Повороты на груди и на спине	2
Прыжки	Прыжки в воду	2
Игровой	Игры с прыжками в воду	2
	Игры с мячом	2
	Развлечения в воде	4
Обобщающий	Контроль по курсу	2
2класс / 2 год обучения		
Теория	Правила поведения, гигиена. Инструктаж по ТБ	1
Подготовительная работа	Функциональные пробы. Общеукрепляющие упражнения	1
	Плавательная подготовленность в воде.	1

	Элементы всех способов, начиная с движений руками	1
	Плавание облегченными, неспортивными и спортивными способами	2
	Обучить плаванию 3-4 облегченными способами	1
	Совершенствование плавания по элементам всеми способами, начиная с движений руками	1
	Обучение спадам в воду вниз головой или вниз ногами	1
Облегченные способы	Плавание спортивными способами в полной координации движений с дыханием	1
	Комплексная проверка всех способов плавания	4
	Спады в воду из положения сидя, стоя на бортике	1
	Плавание облегченными способами	1
Повороты	Повороты при плавании спортивными способами	2
Прыжки	Спортивные прыжки	1
Брасс	Движение руками в согласовании с дыханием	1
	Движения ногами в согласовании с дыханием	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Совершенствование плавания способом брасс	1
Дельфин	Движения руками в согласовании с дыханием	1
	Движения ногами в согласовании с дыханием	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Совершенствование плавания способом дельфин	1
Кроль на груди, на спине	Движения руками в согласовании с дыханием	1
	Движения ногами в согласовании с дыханием	1
	Совершенствование согласования движений руками, ногами и	1

	дыхания	
	Совершенствование плавания способом кроль на спине	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Совершенствование плавания способом кроль на груди	1
3класс / 3год обучения		
Теория	Правила поведения, гигиена. Инструктаж по ТБ	1
Подготовительные упражнения	Функциональные пробы. Общеукрепляющие упражнения	1
	Плавательная подготовленность в воде.	1
Скольжения	Скольжения на груди. Лежание на воде.	1
	Скольжения на груди с различным положением рук	1
	Скольжения на груди и на спине.	1
Кроль	Движения ногами кролем на груди без опоры.	1
	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди.	1
	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.	1
	Совершенствование движений руками при плавании кролем на спине.	1
	Согласование движений рук с дыханием в кроле на груди.	1
	Согласование движений рук и ног с дыханием в кроле на спине.	1
	Согласование движений рук и ног в кроле на груди и на спине.	1
	Согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди.	1
	Совершенствование движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди и на спине.	1
		Совершенствование техники плавания кролем.
	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине в полной координации.	1
Прыжки	Освоение и совершенствование техники прыжка.	3
Норматив	Сдача норматива.	3

Ныряние	Освоение техники ныряния. Ныряние на дальность. Плавание под водой.	2
Буксировка	Техника плавания кролем. Буксировка и транспортировка.	1
Брасс	Техника плавания брассом по элементам.	2
	Техника плавания брассом в координации.	2
Повороты	Повороты	1
Теория	Функциональны пробы. Техника безопасности на водоемах в летний период.	1
4класс / 4год обучения		
Подготовительная работа	Освоение с водой. Правила поведения.	1
	Функциональные пробы. Общеукрепляющие упражнения	1
Скольжения	Обучение скольжению с толчка от бортика на спине и на груди, прыжки в воду ногами вниз.	1
	Обучение движениям ног кролем на груди; развитие дыхания.	1
	Согласование движений ног со скольжением и дыханием.	1
Кроль на груди	Согласование дыхания с движением ног кролем в движении с опорой руками о доску.	1
	Освоение гребковых движений руками.	1
	Освоение гребка руками при плавании кролем	1
	Совершенствование движений ногами при плавании кролем и гребковых движений руками.	1
Упражнения на дыхание	Скольжения на груди и на спине при помощи движения ног и рук; задержка дыхания.	1
	Согласование движений с дыханием.	2

Кроль на груди, на спине	Совершенствование техники дыхания с движениями ногами; спад в воду.	3
	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	2
	Совершенствование дыхания и движения.	1
	Совершенствование движений ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди и на спине.	1
Норматив	Сдача нормативов.	7
Стартовый прыжок	Совершенствование кроля на груди и на спине, изучение стартового прыжка.	2
	Оценка техники плавания кролем на груди и на спине; старт из воды.	1
Ныряние	Освоение техники ныряния	1
	Ныряние на дальность. Плавание под водой.	1
Прыжки	Освоение и совершенствование техники прыжка	2
Теория	Техника безопасности на водоемах в летний период.	1

**Таблица изменения количества часов
рабочей и авторской программы: 3класс по физкультуре**

№ п/п	Тема	Количество часов по программе	Количество часов по рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Подвижные игры.	12 ч.	13ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики.	12 ч.	14 ч.
4	Лёгкоатлетические упражнения.	14 ч.	21 ч.
5	Лыжная подготовка.	14 ч.	14 ч.

6	Вариативная часть.	16 ч.	0 ч.
7	Кроссовая подготовка		6ч

Календарно-тематическое планирование 1 четверть: 9 недель = 18 часов

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся	Вид контроля. Измеритель	Дом. задание	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Легкая атлетика 13 часов	Основы знаний по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	1	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба спортивная. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». ОРУ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий	Подвижные игры.		
2		Ходьба и бег.	1	Комплексный	Бег 30 м с высокого старта. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 60 м. П/и «Белые медведи» Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий Тест: бег 30 м	Олимпийские игры. История возникновения.		
3		Бег на результат 30; 60 м.	1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий Тест: бег 60 м	Оздоровительный бег		
4		Прыжки в длину с	1	Изучение	Многоскоки. ОРУ.	Уметь правильно	Текущий	Оздоровит		

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся	Вид контроля. Измеритель	Дом. задание	Дата проведения	
		места, с высоты 60 см.		нового материала	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. П/ и «Третий лишний»	выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги	прыжки с места и подтягивания	ельный бег		
5		Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Бездомный заяц»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги	Текущий пресс за 30 сек	Игры во дворе		
6		Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробышки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги	Текущий Тест: прыжки с	игры		
7		Прыжок в длину с разбега.	1		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 50 см. ОРУ. Игра «Флажки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Оздоровительный бег до 3 мин		
8		Прыжок в длину с разбега	1	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 50 см. ОРУ. Игра «Флажки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Прыжки через скакалку.		

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся	Вид контроля. Измеритель	Дом. задание	Дата проведения	
					способностей					
9		Прыжок в высоту с разбега.	1	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в на две ноги	Текущий	Прыжки через скакалку.		
10		Прыжок в высоту с разбега	1	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в на две ноги	Текущий	Прыжки через скакалку.		
11		Метание.	1	Изучение нового материала	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий Челночный бег 3*10	Оздоровительный бег		

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся	Вид контроля. Измеритель	Дом. задание	Дата проведения	
12		Метание.	1	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Флажки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Оздоровительный бег		
13		Метание.	1	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Флажки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий тест: бег 500 м	Силовые упражнения.		
14	Кроссовая подготовка 5 часов	Равномерный бег 41 минуты	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий Тест: бег 1000 м без учета времени с чередованием с ходьбой	Оздоровительный бег.		
15		Равномерный бег 41 минуты	1	Изучение нового	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10	Текущий Тест: бег	Оздоровительный		

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся	Вид контроля. Измеритель	Дом. задание	Дата проведения	
				материала	и бега (60 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	минут, чередовать ходьбу с бегом	1000 м без учета времени с чередованием с ходьбой	бег.		
16		Равномерный бег 51 минут	1	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Эстафеты	Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в процессе подвижных игр	Текущий	Игры на улице.		
17		Равномерный бег 51 минут	1	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Снайпер».		Текущий	Игры на улице.		
18		Равномерный бег 61 минут	1	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий Тест: бег 1000 м без учета времени с чередованием с ходьбой	Игры на улице.		

2 четверть: 7 недель = 14 часов

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля.	Дом. задание	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	план	факт
19	Гимнастика	Основы знаний	1	Изучение	Инструктаж по т/б в	Уметь	Текущий	Комплекс 2.		

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля.	Дом. задание	Дата проведения	
	14 часов	по гимнастике. Строевые упражнения.		нового материала	спортивном зале на гимнастике. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. ОРУ. Развитие координационных способностей.	выполнять строевые команды.		Повторить строевые упражнения		
20		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Комплексный	ОРУ в парах. Упражнения в равновесии: ходьба с различными движениями рук и выпадами по гимнастической скамейке. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий У - пресс	Комплекс 2		
21		Строевые упражнения.	1	Комплексный	ОРУ в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения в равновесии: ходьба с различными движениями рук и выпадами по гимнастической скамейке. П/и «Охотники и утки»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий. Прыжки через скакалку	Игры на улице.		

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля.	Дом. задание	Дата проведения	
22		Акробатические упражнения.	1	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения в равновесии: ходьба с различными движениями рук и выпадами по гимнастической скамейке. П/и «Пленники»Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации	Текущий. Контрольный	Игры на улице.		
23		Висы, подтягивания.	1	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий. Уравновесие	Комплекс 3		
24		Висы, подтягивания.	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упр-я в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе и строевые	Текущий	Комплекс 3		

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля.	Дом. задание	Дата проведения	
					на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	команды				
25		Висы, подтягивания	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упр-я в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Пленники». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий. У — подтягивание в висе на верхней перекладине (м), подтягивание в висе на нижней перекладине (д)	Прыжки через скакалку.		
26		Строевые упражнения, висы, подтягивания.	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Вис с подниманием прямых и согнутых ног. Подтягивания, эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий У -отжимания	Прыжки через скакалку.		
27		Лазание, отталкивание от помоста.	1	Изучение нового материала	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». разучивание разбега и толчка от помоста.	Умение подбирать разбег и выполнять толчок двумя ногами от	Текущий	Прыжки через скакалку.		

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля.	Дом. задание	Дата проведения	
					Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	помоста				
28		Лазание, отталкивание от помоста.	1	Комплексный	ОРУ в движении, лазание по канату, разбег и толчок от помоста. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через препятствия правым и левым боком, прыжком. Игра «Пустое место» Развитие координационных способностей.	Умение подбирать разбег и выполнять толчок двумя ногами на помост, перелезть через препятствия левым и правым боком	Текущий	Прыжки через скакалку.		
29		Лазание, отталкивание от помоста, упражнения в равновесии.	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне, разбег и толчок от помоста Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей	Умение подбирать разбег и выполнять толчок двумя ногами на помост и выполнять опорный прыжок	Текущий. У - пресс (м)	Силовые упражнения		
30		Лазание, упражнения в равновесии.	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне.	Уметь выполнять быстро лазание,	Текущий. У - пресс (д)	Сгибание, разгибание рук в упоре		

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля.	Дом. задание	Дата проведения	
					Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	прыжки, перелезания, кувырки				
31		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Контрольный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий по командам на время и победу. П/И «Снайпер».	Уметь выполнять быстро лазание, прыжки, перелезания, кувырки.	Текущий У- прыжки ч/скакалку	Игры на улице.		
32		Силовые упражнения.	1	Учетный	ОРУ. Учет сгибания и разгибания рук в упоре лежа (девочки); подтягивание (мальчики). Подвижная игра «Снайпер».	Уметь выполнять технику упражнений	Текущий	Игры на улице.		

3 четверть: 10 недель = 20 часов

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контрол	Дом. задание	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	план	факт
33	Подвижные игры с элементами баскетбола 6 часов	Основы знаний по баскетболу. Ловля, передача и броски мяча	1	Изучение нового материала	Инструктаж по т/б. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа и слева, над головой, между ногами.	Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля	Текущий	Комплекс 1		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контрол	Дом. задание	Дата проведения	
					Подвижная игра «Перестрелка».					
34		Ловля, передача и броски мяча	1	Комплексный	ОРУ. Ловля мяча индивидуально стоя на месте, бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля	Текущий	Комплекс 1		
35		Ловля, передача и броски мяча в движении.	1	Комплексный	ОРУ. Игра «Охотники и утки»	Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля	Текущий	Комплекс 2		
36		Ловля, передача и броски мяча в движении.	1	Комплексный	ОРУ. Игры «Не урони мяч», «Хвостики», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля	Текущий	Комплекс 2		
37		Бросок мяча в цель (щит, кольцо).	1	Комплексный	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Ведение мяча индивидуально стоя на месте и в шаге.	Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля	Текущий	Комплекс 1		
38		Контрольные нормативы.	1	Контрольный	Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении». Игра «Передал - садись», «Мяч капитану».	Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля	Текущий	Комплекс 1		
39	Лыжная	Основы	1	Вводный	Ознакомить с т/б во	Знать правила	Текущий	Катание на		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контрол	Дом. задание	Дата проведения	
	подготовка 14 часов	знаний по лыжной подготовке. Строевая подготовка на лыжах.			время занятий лыжной подготовкой. Построение и перестроение с лыжами. Передвижение на лыжах по учебному кругу	безопасного поведения при занятиях лыжной подготовкой, знать порядок перехода с лыжами, название оборудования		лыжах		
40		Скользящий шаг	1	Обучающий	ОРУ, Обучить передвижению ступающим и приставным шагами, умение управлять лыжей, повороту переступание вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок. Выработать «чувство» лыж и снега. Игра «Кто быстрее».	Уметь передвигаться в колонну по одному, дистанция 3 м. Не наступать на пятки лыж впереди идущего, добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления ботинка на лыжу	Текущий	Катание на лыжах, силовые упражнения		
41		Скользящий шаг	1	Комплексный	ОРУ. Обучить передвижению ступающим и приставным шагами, умение управлять лыжей, повороту переступание вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок. Выработать «чувство» лыж и снега. Игра «Кто быстрее?» 800 м ступающим шагом	Уметь передвигаться в колонну по одному, дистанция 3 м. Не наступать на пятки лыж впереди идущего, добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления ботинка на лыжу	Текущий	Катание на лыжах		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контрол	Дом. задание	Дата проведения	
42		Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	1	Комбинированный	ОРУ, обучить передвижению на лыжах с поворотами, стойке лыжника при спуске. Совершенствовать управление лыжами, технику ступающего шага, поворотов «солнышко». Развивать общую выносливость. Игра «Нарисуй солнышко»	Уметь: движение в колонну по одному шагом, с поворотами вокруг флажков, стараясь ставить лыжи и палки в след идущего впереди. Двигаться строго по лыжне. Во время спуска не допускать наклоны туловища, слегка сгибать ноги на коленных суставах	Текущий	Катание на лыжах, силовые упражнения, УГГ, скакалка		
43		Спуски на лыжах в различных стойках, подъем на склон	1	Комбинированный	ОРУ, обучить спускам в различных стойках, подъему ступающим шагом. Развивать общую выносливость. Совершенствовать приобретенные навыки. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе	Знать т/б, при падении тело повести вбок-назад, руки вверх, напрячься, глубоко вдохнуть. Уметь: очистить лыжи от снега, протереть	Текущий	Катание на лыжах		
44		Скользящий шаг	1	Комбинированный	ОРУ. Совершенствовать технику скользющего шага. Развивать общую выносливость. Спуски в низкой и высокой стойке. Свободное катание с горки.	Уметь пройти дистанцию 1000 м со средней скоростью	Текущий	Катание на лыжах		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контрол	Дом. задание	Дата проведения	
45		Спуски. Подъемы. Одновременный безшажный ход	1	Комбинированный	ОРУ. Развивать общую выносливость. Совершенствовать технику спусков в различных стойках. Обучить подъему «лесенкой» и «полуелочкой». Одновременному бесшажному ходу. Игра «Не сбей палку»	Уметь: подъемы на крутые склоны. Подниматься боком приставными шагами. Распределять тяжесть тела на обе ноги	Текущий	кататься на лыжах. Спуски и подъемы		
46		Обучить подъему «лесенкой» и «полуелочкой»	1	Комбинированный	ОРУ. Развивать общую выносливость. Совершенствовать технику спусков в различных стойках. Игра «не сбей палку»	Уметь: подъемы на крутые склоны. Подниматься боком приставными шагами. Распределять тяжесть тела на обе ноги	Текущий	кататься на лыжах. Спуски и подъемы		
47		Совершенствовать технику скользящего шага, одновременного безшажного хода	1	Комбинированный	ОРУ. Развивать общую выносливость. Прохождение дистанции до 1200м в среднем темпе. Игра «Знак качества»	Уметь: спуски и подъемы, проходить дистанцию до 1200 м в среднем темпе	Текущий У — техника одновременного бесшажного хода	кататься на лыжах. Спуски и подъемы		
48		Совершенствовать технику лыжных ходов	1	Комбинированный	ОРУ. Развивать общую выносливость. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Спуски в низкой стойке, подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	Уметь: стойка проката на лыжах.	Текущий	кататься на лыжах. Спуски и подъемы		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контрол	Дом. задание	Дата проведения	
49		Попеременный и двухшажный ход	1	Комбинированный	ОРУ. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, закрепить технику передвижения скользящим шагом, одновременным безшажным ходом, требования выполнения подъемов и спусков. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1000м	Уметь выполнять технику подъема, спуска, движения лыжных ходов	Текущий У техники скольжения без палок	кататься на лыжах		
50		Попеременный и двухшажный ход	1	Комбинированный	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, закрепить технику передвижения скользящим шагом, одновременным безшажным ходом, требования выполнения подъемов и спусков. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь выполнять технику подъема, спуска, движения лыжных ходов	Текущий У техники подъема «лесенкой» и «полуелочкой», спуски в низкой стойке	кататься на лыжах		
51		Игры на лыжах.	1	Комбинированный	ОРУ. Игра «Быстрый лыжник», «За мной».	Уметь выполнять технику подъема, спуска, движения лыжных ходов	Текущий У	Игры на улице.		
52		Контрольный	1	Комбинированный	Игры по желанию. Итог	Уметь: с большой	Учет	Игры на улице.		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контрол	Дом. задание	Дата проведения	
		забег на дистанцию 1000 м с раздельным стартом.		ванный	четверти .	скоростью проходить дистанцию 1000 м				

4 четверть: 8 недель = 16 часов

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля. Измерители	Дом. задание	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
53	Подвижные игры 6 часов	Ведение мяча и передача двумя руками от груди	1	Тесты	ОРУ. Инструктаж по т/б. Ведение мяча и передача двумя руками и от груди Тест - отжимание	Знать правила ведения и передачи	Тест — контроль над выполнением	Повторить технику ведения и передачи		
54		Ведение на месте и в шаге. Передача двумя руками от груди.	1	Тесты	ОРУ. Ведение на месте и в шаге. Передача двумя руками от груди. Тест — прыжок с места	Знать правила ведения и передачи выполнять прыжок правильно	Тест — контроль над выполнением прыжка	Повторить наклоны		
55		Ведение на месте и в шаге. Передача двумя руками от груди.	1	Тест КУ	ОРУ. Ведение на месте и в шаге. Передача двумя руками от груди.. Тест — наклоны из седа вперед	Знать правила ведения и передачи выполнять правильно наклоны вперед	Тест — контроль над выполнением наклонов вперед	Повторить ведение мяча		
56		Броски в кольцо с места в прыжке.	1	КУ	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка», мини-баскетбол	Знать правила броска, ведения и передачи выполнять правильно	Контроль над выполнением ведения на месте и в шаге	Повторить ведение мяча на месте		
57		Броски в	1	Тест, КУ	ОРУ. Тест: челночный бег	Знать правила	Уметь выполнять	Повторить		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля. Измерители	Дом. задание	Дата проведения	
		кольцо с места в прыжке.			3*10. Подвижная игра «гонка баскетбольных мячей»	броска, ведения и передачи выполнять правильно	упражнения скоростно-силовые	ведение мяча		
58		Броски в кольцо с места в прыжке.	1	Тест, КУ	ОРУ. Тест: пресс за 30 сек. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Знать правила ведения и передачи выполнять правильно пресс	Уметь выполнять упражнения скоростно-силовые пресс	Повторить передачу - техника		
59	Легкая атлетика 8 часов	Основы знаний по лёгкой атлетике. Метание теннисного мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по т/б. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние из положения, стоя боком в направлении метания. Игра «Метко в цель».	Знать: правила безопасности поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями,	Текущий	Комплекс ОФП		
60		Метание теннисного мяча.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Метание с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 5-6 м из положения стоя боком в направлении метания. Игра «Точный расчет».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги	Текущий Тест: прыжок в высоту.	Оздоровительный бег до 10 мин. в сочетании с ходьбой		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля. Измерители	Дом. задание	Дата проведения	
61		Бросок набивного мяча.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Строевые упражнения бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая)	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги	Текущий Тест: прыжок в высоту.	Оздоровительный бег до 10 мин. в сочетании с ходьбой		
62		Бросок набивного мяча	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Строевые упражнения бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги	Текущий Тест: прыжок в высоту.	Оздоровительный бег до 10 мин. в сочетании с ходьбой		
63		Прыжки в длину с места, разбега. Бег.	1	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину с места, с высоты до 70 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см. Бег 30м, 60 м с низкого старта. Игра «Эстафета	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно	Текущий Тест: прыжок в высоту.	Оздоровительный бег до 10 мин. в сочетании с ходьбой		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля. Измерители	Дом. задание	Дата проведения	
64		Прыжки в высоту с места, разбега. Бег.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с места, разбега, с поворотом в воздухе и точным приземлением в квадрат. Игра «Прыжки по кочкам». Бег 30м, 60 м с низкого старта. Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги	Текущий Тест: прыжок в высоту.	Оздоровительный бег до 10 мин. в сочетании с ходьбой		
65		Прыжки в высоту, через препятствия	1	Комбинированный	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игра «Полоса препятствий». Контрольный норматив: бег 30 м, 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно	Текущий	Оздоровительный бег до 10 мин. в сочетании с ходьбой		
66		Прыжки. Бег	1	Комбинированный	Прыжки многократные через скакалку на правой, левой, обеих ногах. Игра «Круговая эстафета». Равномерный бег до 6-8	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках,	Текущий	Игры на улице.		
67	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 5 минут.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Перестрелка», «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках,	Текущий	Игры на улице.		
68		Равномерный бег до 6 минут.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Перестрелка», «Футбол».	Уметь правильно выполнять основные	Текущий	Игры на улице.		

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля. Измерители	Дом. задание	Дата проведения	
						движения в прыжках, правильно приземляться				

Календарно-тематическое планирование по плаванию 3 класс, 34 часа

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля.	Д/з	Дата проведения	
							План	Факт
1	Правила поведения, гигиена. Инструктаж по ТБ	1	Закрепление изученного	Инструктаж		с.84		
2	Функциональные пробы. Общеукрепляющие упражнения	1	Закрепление изученного	Задержка дыхания. Инструктаж.	Функциональные пробы	с.33-34		
3	Плавательная подготовленность в воде.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов.		с.85-86		
4	Скольжения на груди. Лежание на воде.	1	Комбинированный	Совершенствование элементов.		с.99-100		
5	Скольжения на груди с различным положением рук	1	Комбинированный	Совершенствование элементов.		с.99-100		
6	Скольжения на груди и на спине.	1	Закрепление изученного	Элементы движений. Задержка дыхания.		с.99-100		
7	Движения ногами кролем на груди без опоры.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов.		с.105		
8	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди.	1	Комбинированный	Совершенствование элементов.		с.106-107		

9	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов.		с.107-108		
10	Совершенствование движений руками при плавании кролем на спине.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов.		с.108-109		
11	Согласование движений рук с дыханием в кроле на груди.	1	Комбинированный	Правильное дыхание. Согласование движений рук с дыханием.		с.106-107		
12	Согласование движений рук и ног с дыханием в кроле на спине.	1	Закрепление изученного	Задержка дыхания.		с.57		
13	Согласование движений рук и ног в кроле на груди и на спине.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов.		с.83		
14	Согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов. Задержка дыхания.		с.55-56		
15	Совершенствование движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди и на спине.	1	Комбинированный	Совершенствование элементов. Задержка дыхания.		с.74-75		
16	Совершенствование техники плавания кролем.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов.		с.87-88		
17	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине в полной координации.	1	Комбинированный	Совершенствование элементов. Задержка дыхания.		с.105		
18	Совершенствование техники плавания кролем.	1	Закрепление пройденного	Совершенствование элементов.		с.87-88		
19	Освоение и совершенствование техники прыжка.	1	Изучение нового	Совершенствование элементов.		с.105		
20	Освоение и совершенствование техники прыжка.	1	Закрепление пройденного	Совершенствование элементов.		с.108-109		
21	Сдача норматива по плаванию на спине.	1	Итоговый	Развитие выносливости	Зачет	с.106-107		
22	Освоение техники ныряния.	1	Изучение нового	Совершенствование		с.108-		

				элементов.		109		
23	Техника плавания кролем. Буксировка и транспортировка.	1	Закрепление пройденного	Совершенствование элементов.		с.105		
24	Техника плавания брассом по элементам.	1	Закрепление пройденного	Совершенствование элементов.		с.105		
25	Техника плавания брассом по элементам.	1	Комбинированный	Совершенствование техники брасса		с.86- 87		
26	Техника плавания брассом в координации.	1	Закрепление пройденного	Совершенствование техники брасса		с.86- 87		
27	Техника плавания брассом в координации.	1	Итоговый	Совершенствование техники брасса		с.86- 87		
28	Скоростное плавание.	1	Контрольный	Плавание на выносливость и скорость	Зачет	с.106- 107		
29	Ныряние на дальность. Плавание под водой.	1	Изучение нового.	Совершенствование движений		с.106- 107		
30	Повороты	1	Изучение нового	Совершенствование техники поворотов		с.108- 109		
31	Освоение и совершенствование техники прыжка	1	Закрепление пройденного	Совершенствование техники прыжка		с.108- 109		
32	Сдача норматива по плаванию	1	Контрольный	Плавание на выносливость и скорость	Зачет	с.107- 108		
33	Совершенствование техники плавания кролем.	1	Закрепление пройденного	Совершенствование движений		с.87- 88		
34	Функциональны пробы. Техника безопасности на водоемах в летний период.	1	Теоретический	Инструктаж. Измерить данные проб.	Зачет	с.105		

Приложение 1

Фонд оценочных средств

Мониторинг физической подготовленности учащихся по плаванию для 3-х классов.

МБОУ «СШ № 43»

класс

год

Учитель: Минимуллина У.Р.

№	Ф И
---	-----

Характеристика качества (+ отмечать элементы, которые нуждаются в улучшении)

		Кроль			Брасс				Плавание на спине		Упражнения на дыхание				
		Сдача норматива	Согласование рук, ног и дыхания	Плавание с доской с задержкой дыхания	Брасс по элементам руками	Плавание с доской, ноги брассом	Руки брассом, ноги произвольно.	Плавание брассом	Плавание на спине	Согласование рук, ног и дыхания	Плавание под водой	Проба Генчи	Проба Штанге	На задержку дыхания	Ныряние. Старт.
1															
2															
3															
4															
5															

Приложение 2

Нормативы по плаванию.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
2класс	15м.	10м.	5м.	15м.	10м.	5м.
3класс	25м. без учета времени	15м.	7м.	25м. без учета времени	15м.	7м.
4класс	25м. без учета времени	20м.	10м.	25м. без учета времени	20м.	10м.

Приложение 3



Проба Генчи

Оценка состояния	Задержка дыхания (время,сек)
Отличное	Более 40

Хорошее	30–40
Среднее	25–30
Плохое	Менее 25

Проба Штанге

Оценка состояния	Задержка дыхания (время,сек)
Отличное	Более 60
Хорошее	40-60
Среднее	30-40
Плохое	Меньше 30

Приложение 4

Уровень физической подготовленности
3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
---------------------------------	------	------	------	------	------	------