

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №33 имени Г.М.Гершензона»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол
№ 5 от 18.05.20
8

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол
№ 1 от 31.08.20



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа №33»
Т.В. Юдина
«01» 09 2020г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 1 - 4 классов

Составитель
Погосян Лусине Вардановна
учитель физической культуры

2020

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования, Программы В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 класс, Просвещение, 2019.

Программа «Физическая культура» для 4 класса модифицирована по количеству 68 часов в году, в связи с тем, что один час двигательной активности реализуется за счет внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

Содержание учебного предмета.

1 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

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.

Организующие 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

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

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

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.

Лыжные гонки

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

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, м	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, м	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

3 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине	5	4	5	12	8	5
Прыжок в длину с места, м	160-150	131-149	120-130	142-152	128-142	115-125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м 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 1000м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, м	160	145	130	150	140	125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м.	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Ходьба на лыжах	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		
1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1ч
Легкая атлетика 13ч		
2.	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1ч

3.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1ч
4.	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1ч
5.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
6.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1ч
8.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1ч
9.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
10.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1ч
11.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	1ч
12.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1ч
13.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности		
14.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1ч

Подвижные игры 12 ч		
15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1ч
16.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1ч
17.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1ч
18.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1ч
19.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1ч
20.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
21.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1ч
22.	Ведение и передача баскетбольного мяча .Подвижная игра «Круговая охота».	1ч
23.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1ч
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1ч
25.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1ч

26.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		
27.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		
28.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1ч
Гимнастика с элементами акробатики 15 ч		
29.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1ч
30.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1ч
31.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1ч
32.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1ч
33.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1ч
34.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1ч
35.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1ч
36.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1ч

37.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1ч
38.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1ч
39.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1ч
40.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
41.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1ч
42.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности		
43.	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1ч
Подвижные игры 4 ч		
44.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1ч
45.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1ч
46.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1ч

47.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		
48.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		
50.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1ч
Лыжная подготовка 24 ч		
51.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1ч
52.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1ч
53.	Разучивание скользящего шага.	1ч
54.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1ч
55.	Передвижение скользящим шагом.	1ч
56.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1ч
57.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1ч
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1ч
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1ч
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1ч

61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1ч
62.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1ч
63.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1ч
64.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1ч
65.	Попеременно двухшажный ход.	1ч
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1ч
67.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1ч
68.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1ч
69.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1ч
70.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1ч
71.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1ч
72.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1ч
73.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1ч
74.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		
75.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1ч		
76.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1ч
Легкая атлетика 22 ч		

77.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1ч.
78.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1ч
79	Прыжки в длину с разбега.	1ч
80.	Бег. Метание на дальность	1ч
81.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1ч
82.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1ч
83.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1ч
84.	Кроссовая подготовка.	1ч
85.	Кроссовая подготовка.	1ч
86.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1ч
87.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
88.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1ч
89.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
90.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
91.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
92.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
93.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
94.	Эстафеты. Развитие координации.	1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности 1 ч		

95.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1ч
96-99.	Резервный урок	4ч

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре 2 ч		
1	Организм человека и его физиологические функции.	1ч
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ	1ч
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения. 25 ч		
3	Разновидности ходьбы с различным положением рук, (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».	1ч
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1ч
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	1ч
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1ч
7	Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	1ч
8	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	1ч
9	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	1ч
10	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1ч
11	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	1ч
12	Бег 30 м на результат Подвижная игра «Смена сторон».	1ч
13	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».	1ч
14	Челночный бег 3 x 10 м на результат Эстафеты с бегом на скорость.	1ч
15	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1ч
16	Бег с преодолением препятствий.	1ч

	Прыжок в длину с места (техника).	
17	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1ч
18	Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1ч
19	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм . Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Подвижная игра «Школа мяча».	1ч
20	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1ч
21	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх.Подтягивание Подвижная игра «Мяч водящему».	1ч
22	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат Подвижная игра «Гонка мячей».	1ч
23	Упражнение с большими мячами на месте и в движении). Подвижная игра «Гонка мячей».	1ч
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1ч
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1ч
26	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1ч
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1ч
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики 19 ч		
28	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке.	1ч
29	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики . Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1ч
30	Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1ч
31	Кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1ч
32	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1ч
33	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам ».	1ч
34	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1ч
35	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1ч
36	Кувырок в сторону. Наклоны вперед, сидя на полу	1ч
37	Кувырок и перекат в сторону. Эстафета с элементами акробатики.	1ч

38	Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	1ч
39	Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых ног под углом 90°	1ч
40	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики; подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	1ч
41	Подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая) Подвижная игра «Два мороза».	1ч
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».	1ч
43	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	1ч
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1ч
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1ч
46	Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета	1ч
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	1ч
Лыжная подготовка 20 ч		
48	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1ч
49	. Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1ч
50	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1ч
51	Скользкий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».	1ч
52	Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользкий шаг без палок Подвижная игра «Веер».	1ч
53	Скользкий шаг Повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1ч
54	Попеременный двухшажный ход (без палок)юСкользкий шаг . Подвижная игра «Шире шаг».	1ч
55	Скользкий шаг . Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..	1ч
56	Попеременный двухшажный ход .Подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1ч
57	Попеременный двухшажный ход Подъем ступающим шагом .	1ч

	Подвижная игра «Шире шаг».	
58	Попеременный двухшажный ход Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».	1ч
59	Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1ч
60	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1ч
61	Попеременный двухшажный ход . Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».	1ч
62	Подъем «лесенкой» Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1ч
63	Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1ч
64	Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1ч
65	Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1ч
66	Спуски с горы в высокой и низкой стойке Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1ч
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м.Подъемы, спуски.	1ч
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики 10 ч		
68	Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1ч
69	Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!» Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».	1ч
70	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Строевые упражнения Эстафета с мячами.	1ч
71	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».	1ч
72	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1ч
73	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	1ч
74	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.	1ч
75	Строевые упражнения.	1ч

	Подвижная игра «К своим флажкам».	
76	Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»	1ч
77	Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.	1ч
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения. 15 ч		
78	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1ч
79	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1ч
80	Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1ч
81	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».	1ч
82	Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1ч
83	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1ч
84	Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).	1ч
85	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.	1ч
86	Полоса препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4 – 5 м.	1ч
87	Полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	1ч
88	Метание малого мяча в цель и на дальность. Челночный бег 3 x 10 м	1ч
89	Бег 30 м на результат (высокий старт). Подвижная игра «Белые медведи».	1ч
90	Бег 60 м на результат. Кросс до 1 км.	1ч
91	Бег 6 минут (тест на выносливость;	1ч
92	Бег 1000 м без учета времени	1ч
Спортивные игры (элементы) 10 ч		
93	Инструктаж по ТБ Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей» «Играй, играй, мяч не теряй».	1ч
94	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1ч

	Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	
95	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».	1ч
96	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину». «Попади в обруч».	1ч
97	Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».	1ч
98	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».	1ч
99-102	Резервный урок	4ч

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Тема	Кол—во часов
Знания о физической культуре. 2ч		
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	1ч
2	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1ч
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения. 25 ч		
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1ч
4	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1ч
5	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1ч
6	Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1ч
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью.	1ч

	Подвижная игра «Космонавты».	
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1ч
11	Повторение. Высокий старт (техника).Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1ч
12	Бег с изменением скорости, направления. Челночный бег 3 х 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	1ч
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч
14	Бег 100м. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1ч
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка».	1ч
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 х 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч
17	Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1ч
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».Метание малого мяча в цель с места Подвижная игра «Точный расчет».	1ч
19	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1ч
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1ч
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1ч
22	Ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1ч
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх.Подтягивание	1ч
24	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат Подвижная игра «Снайпер».	1ч
25	Ведение мяча с изменением направления.Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1ч
26	Ведение мяча с изменением направления.Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1ч
27	Ведение мяча с изменением направления.Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1ч
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики 21ч		

28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. . Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1ч
29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1ч
30	2 – 3 кувырка вперед. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1ч
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. Наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1ч
32	2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1ч
33	Стойка на лопатках. Кувырок. Перекаты в группировке.	1ч
34	. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1ч
35	2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1ч
36	«Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1ч
37	«мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение	1ч
38	Акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1ч
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, нанизкой – девочки).	1ч
40	Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1ч
41	Поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз,	1ч
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1ч
43	Подтягивание. Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	1ч
44	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1ч
45	Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1ч
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1ч
47	Лазание по канату. Подтягивание	1ч
48	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1ч
Лыжная подготовка 19ч		
49	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1ч

50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)	1ч
51	Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1ч
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1ч
53	Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. Повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1ч
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1ч
55	Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..	1ч
56	Попеременный двухшажный ход . Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1ч
57	Попеременный двухшажный ход . Подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1ч
58	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1ч
59	Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1ч
60	Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1ч
61	Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1ч
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1ч
63	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1ч
64	Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1ч
65	Спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1ч
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Подъемы, спуски.	1ч
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Подъемы, спуски.	1ч
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики 10ч		
68	Инструктаж по ТБ . Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1ч
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1ч
70	Строевые упражнения . Перестроение двух шеренг в два круга.	1ч
71	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1ч

	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).	1ч
73	Спортивные упражнения . Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч
74	. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).	1ч
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».	1ч
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев	1ч
77	Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».	1ч
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
Спортивные игры (элементы)16 ч		
78	Инструктаж по ТБ) Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч
79	Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1ч
80	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1ч
81	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1ч
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1ч
83	.Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1ч
84	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	1ч
85	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1ч
86	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1ч
87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	1ч
88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1ч
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча.	1ч

	Учебная игра в волейбол.	
91	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1ч
92	Прыжок в длину с места на результат.	1ч
93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1ч
Спортивные игры (элементы) 9 ч		
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1ч
95	Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча» Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1ч
96	Передача мяча и ловля в парах на месте. Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч капитану». «Мяч в корзину».	1ч
97	Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м), Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1ч
98	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1ч
99-102	Резервный урок	4ч

Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре.		
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1ч
2	Инструктаж по ТБ	1ч
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
Легкоатлетические упражнения. 19 ч		
3	Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч
4	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1ч
5	Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1ч
6	Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1ч
7	Высокий старт (техника). Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Салки».	1ч
8	Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1ч
9	Бег с изменением скорости, направления. Челночный бег 3 х 10 м на результат Круговая эстафета (расстояние до 30 м	1ч
10	Равномерный бег до 6 – 8 минут.	1ч

	Подвижная игра «Бездомный заяц».	
11	Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1ч
12	Прыжок в длину с разбега (техника) Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч
13	Прыжок в длину с разбега на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1ч
14	Метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
15	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1ч
16	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1ч
17	Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1ч
18	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Снайперы».	1ч
19	Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1ч
20	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1ч
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1ч
Физическое совершенствование.		
Гимнастика с элементами акробатики 16ч		
22	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1ч
23	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1ч
24	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1ч
25	Кувырок назад в группировке. Наклоны вперед, сидя на полу	1ч
26	Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1ч
27	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч
28	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1ч
29	Акробатическое соединение. Эстафета.	1ч
30	«Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад.	1ч
31	«Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1ч
32	«Мост». Акробатическое соединение	1ч
33	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1ч
34	Вис за весом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Полоса препятствий.	1ч
35	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	1ч
36	Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1ч
37	Лазание по канату в три приема (техника). Подтягивание. Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1ч
Лыжная подготовка 15 ч		
38	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1ч
39	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1ч

40	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1ч
41	Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1ч
42	Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1ч
43	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1ч
44	Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1ч
45	Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1ч
46	Спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1ч
47	Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1ч
48	Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1ч
49	Поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1ч
50	Спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1ч
51	Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1ч
52	Торможение «упором». Подъем «елочкой». Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». Лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1ч
Физическое совершенствование.		
Гимнастика с элементами акробатики 4 ч		
53	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1ч
54	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1ч
55	«Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад.	1ч
56	«Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1ч
Спортивные игры (элементы) и легкоатлетические упражнения 12ч		
57	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Виды легкой атлетики.	1ч
58	Правила игры в баскетбол, терминология. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1ч
59	Ведение мяча с учетом времени. Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер». Эстафеты с ведением мяча.	1ч
60	Полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1ч
61	Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат (высокий старт).	1ч

	метание малого мяча на результат Подвижная игра «Перестрелка».	
62	Метание малого мяча с места на дальность. Бег 6 минут	1ч
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1ч
64	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам» Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч
65	Подтягивание бег 1000 м на результат. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1ч
66- 68	Резервный урок	3ч
	Итого	68 часов