

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Узюково муниципального района Ставропольский Самарской области

«Принято»
на заседании Педагогического совета
Учреждения
протокол № 12 от
«29» 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 1-4 классов
ФГОС НОО

Составитель: учитель 1 категории Бугаец О.В.

2019 г

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых инструктивно-методических документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ»;
2. Федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ МОиН РФ №1643 от 29.12.2014г)
3. Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной федеральным учебно- методическим объединением по общему образованию (протокол от 8.04.2015г №1/15)
4. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ с. Узюково
5. Положения о рабочей программе учебного предмета, курса ГБОУ СОШ с. Узюково
6. Авторская программа «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А. Зданевич для учащихся 1-11 классов, М.: Просвещение, 2015г.
7. Адаптированной Основной общеобразовательной Программы НОО Обучающихся с ОВЗ (Вариант ФГОС 7.1;7.2;5.1;)

На изучение «Физической культуры» в начальной школе выделяется 405 ч. В 1 классе - 99ч. (33 учебные недели), во 2-4 классах отводится по 102 ч (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В начальной школе **целью** учебного предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачами учебного предмета «Физическая культура» являются:

- *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, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с ФГОС система оценки достижения планируемых результатов освоения предполагает комплексный подход к оценке результатов образования: личностных достижений, метапредметных результатов и предметных.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень

физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.
– текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
– промежуточная аттестация:

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по

другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к урокам физической культуры;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- понимание роли физических упражнений в жизни человека;
- интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;
- ориентация на понимание предложений и оценок учителей и одноклассников;
- понимание причин успеха в учебе;
- понимание нравственного содержания поступков окружающих людей.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- ориентации на оценку результатов познавательной деятельности;
- общих представлений о рациональной организации мыслительной деятельности;
- самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;
- понимания чувств одноклассников, учителей;
- представления о значении физической культуры для познания окружающего мира;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

Метапредметные результаты

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи,

представленной на наглядно-образном уровне;

- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;
- выполнять учебные действия;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно- познавательной деятельности;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Познавательные

Обучающийся научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную

идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

- работать с метафорами - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Обучающийся получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию своих действий и действий партнера

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.
- Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыкам 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)
- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится

- 1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
- 2) 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
- 3) раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- 4) ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
- 5) 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.

Обучающийся получит возможность научиться

- 1) выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.
- 2) 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.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» ученик научится:

Обучающийся научится

- 1) отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и

физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

2) организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

3) измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться

1) 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.

2) целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

3) выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится

1) 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).

2) выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

3) выполнять организующие строевые команды и приемы.

4) выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).

5) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно).

6) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса).

7) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться

1) сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

2) выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

3) играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

4) выполнять передвижения на лыжах.

Способы физической деятельности

-Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

-Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений (измерение пульса).

-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.

Уроки физической культуры для обучающихся с ОВЗ

Уроки физической культуры для обучающихся с ОВЗ должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение:

- дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ с учётом состояния здоровья (медицинские показания) и пола;
- физического развития обучающихся;
- двигательной подготовленности;
- особенностей развития психических свойств и качеств у обучающихся с ОВЗ;
- соблюдения гигиенических норм.

Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся с ОВЗ.

Основной формой занятий по физической культуре с обучающимися с ОВЗ - являются уроки физической культуры. Урок физической культуры для обучающихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

.

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре, обучающиеся с ОВЗ должны иметь представление:

- об умении организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- об умении активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- об умении доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ученик с ОВЗ научиться

- 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;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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;

— 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.

Ученик с ОВЗ получит возможность научиться:

— 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;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	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 30 м 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 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки учащихся 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	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 30 м 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 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки учащихся 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

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

3.Содержание программы 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 физической 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

Организующие 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 (стилизированные 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

Организующие 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» 2; 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»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2. Содержание программы 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

Организуя 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»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема

по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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.

Содержание программы 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:

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

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-

вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание программы 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 укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

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».

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока	
Легкая атлетика	27
Гимнастика с элементами акробатики	15
Подвижные игры, элементы спортивных игр	35
Лыжная подготовка	22
Итого	99

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока	
Легкая атлетика	30
Гимнастика с элементами акробатики	21
Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
Лыжная подготовка	24
Итого	102

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока	
Легкая атлетика	30
Гимнастика с элементами акробатики	21
Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
Лыжная подготовка	24
Итого	102

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока	
Легкая атлетика	30
Гимнастика с элементами акробатики	21
Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
Лыжная подготовка	24
Итого	102

3. Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика – 14 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».	1
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.	1
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1
5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
8	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная	1

	игра «Кто быстрее встанет в круг?»	
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	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.	1
12	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	1
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1

Подвижные игры с элементами баскетбола– 14 ч.

15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1
	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1

19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1
20	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1
21	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
26	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1
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».	1

II – четверть (21 ч.)

28	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1
----	---	---

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».	1
30	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1
31	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1

32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
34	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».	1
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1
37	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1
38	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1
39	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
40	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
42	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.	1
43	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	1
Подвижные игры с элементами футбола –5 ч.		
44-45	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	2
46-47	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	2

48	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1
III – четверть (27 ч.)		
Лыжная подготовка – 22 ч.		
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
51	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
52	Разучивание скользящего шага.	1
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
54	Передвижение скользящим шагом.	1
55	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	1
56	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
57	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1
64	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1

65	Попеременно двухшажный ход.	1
66	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1
67	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
69	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
70	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
Подвижные игры – 6 ч.		
71	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1
72	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1
73	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
74	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1
75	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1
IV – четверть (24 ч.)		
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1
Легкая атлетика – 13 ч.		
77	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1
78	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
79	Прыжки в длину с разбега.	1
80	Прыжки в длину с разбега.	1
81	Бег. Метание на дальность.	1
82	Бег. Метание на дальность.	1

83	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
84	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1
85	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
86	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
87-89	Кроссовая подготовка.	3

Подвижные игры с элементами волейбола – 10 ч.

90	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1
91	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
92	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
93	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
94	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
95	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1
97	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98-99	Эстафеты. Развитие координации.	2
	ИТОГО:	99

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
I – четверть (27 ч.)		
Легкая атлетика – 12 ч.		
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1мин. Игра «Класс, смирно!».	1
2	Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!». Совершенствование высокого старта в беге на 30м.	1

3	Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!». Построение в колонну по одному. Бег 1мин.	1
4	Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места. Бег 2 мин.	1
5	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. игра «Салки». Бег 2 мин.	1
6	Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. разучивание построения в шеренгу. Бег 2 мин в среднем темпе. Игра «Салки»	1
7	Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3х10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин.	1
8	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин.	1
9	Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Игра «Гонка мячей». Бег 3 мин.	1
10	Оценивание челночного бега 3х10м. совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Игра «Гонка мячей». Бег 4 мин.	1
11	Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Игра «Два Мороза». Бег 4 мин.	1
12	Оценивание в беге 1000м. Игра «Два Мороза»	1

Спортивные и подвижные игры 10 часов

13	Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Два Мороза», «Удочка прыжковая.	1
14	Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. Игра «Класс, смирно!». Тренировка в подтягивании на перекладине.	1
15	Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3х10м. Игра «Класс, смирно!».	1
16	Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием. Ходьба и бег по кругу с различными заданиями. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1
17	Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Закрепление поворотов переступанием. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1

18	Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Игра «Салки» (различный вариант). Тренировка в подтягивании.	1
19	Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки».	1
20	Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки»	1
21	Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании.	1
22	Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Поймай мяч».	1
Подвижные игры с элементами волейбола— 5 часов		
23-24	Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей».	2
25-26	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	2
27	Проведение подвижных игр на материале волейбола.	1
II – четверть (21 ч.)		
Гимнастика 21 час		
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1
29	Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1
30	Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1

31	Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	1
32	Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	1
33	Разучивание из стойки на лопатках перекал вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	1
34	Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление перекала вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	1
35	Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	1
36	Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг.	1
37	Оценивание перекала вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	1
38	Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	1
39	Совершенствование лазания и перелезания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	1
40	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	1
41	Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелезания по скамейке, канату. Разучивание поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты.	1
42	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых.	1
43	Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через	1

	препятствия.	
44	Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1
45	Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1
46	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты.	1
47	Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату.	1
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1
III – четверть (30 ч.)		
Лыжная подготовка 24 часа		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	1
50	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	1
51	Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	1
52	Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м.	1
53	Разучивание передвижения скольльзящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м	1
54	Закрепление передвижения скольльзящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	1
55	Разучивание спуска с уклона 15-20°, совершенствование техники скользющего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки».	1
56	Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км.	1
57	Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользющего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км.	1
58	Оценивание передвижения скольльзящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до	1

	1км.	
59	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.	1
60	Оценивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	1
61	Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км.	1
62	Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км.	1
63	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км.	1
64	Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа.	1
65	Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км.	1
66	Передвижение скользящим шагом 1км.	1
67	Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	1
68	Медленное передвижение до 1км.	1
69	Передвижение скользящим шагом до 1000м.	1
70	Передвижение на лыжах шагом до 1000м.	1
71	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м.	1
72	Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.	1
Подвижные игры с элементами футбола - 6 часов		
73	Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	1
74	Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись»	1
75	Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты	1

	«Салок»	
76	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	1
77	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	1
78	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	1
IV – четверть (24 ч.)		
Легкая атлетика 8 часов		
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1 мин.	1
80	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1 мин.	1
81	Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1 мин.	1
82	Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1 мин.	1
83	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1 мин.	1
84	Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин.	1
85	Разучивание челночного бега 3х10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин.	1
86	Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3х10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	1

Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 ч.		
87	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1
88	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3х10м. бег до 2мин.	1
89	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1
90	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	1
91	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	1
92	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	1
Легкая атлетика 10 часов		
93	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	1
94	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1
95	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1
96	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1
97	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1
99	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1
100-102	Беседа: места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема. Подвижные игры и эстафеты по выбору детей.	3

Итого: 102 час

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I – четверть (27 ч.)		
Легкая атлетика – 12 ч.		
1	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1
2	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1
3	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1
4	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1
5	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1
6	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.	1
7	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1
8	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1
9	Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1
10	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.	1
11	Оценивание метания мяча в цель с 6м. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин.	1
12	Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1
13	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1

14	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1
15	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.	1
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	1
17	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1
18	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	1
19	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	1
20	Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	1
21	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	1
22	Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».	1

Подвижные игры с элементами футбола — 5 ч.

23-24	Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	2
--------------	--	---

25-26	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов передачи мяча	2
27	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	1
II – четверть (21 ч.) Гимнастика 21 час		
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей.	1
29	Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.	1
30	Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1
31	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	1
32	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	1
33	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	1
34	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1
35	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1
36	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). игры с преодолением препятствий.	1

37	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1
38	Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	1
39	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Игры с препятствиями.	1
40	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1
41	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1
42	Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. Лазание по канату. Игры с набивными мячами.	1
43	Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату.	1
44	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1
45	Оценивание челночного бега 3х10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	1
46	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	1
47	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту.	1
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	1
III – четверть (30 ч.) Лыжная подготовка 24 часа		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км.	1
50	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	1
51	Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.	1

52	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.	1
53	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.	1
54	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	1
55	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	1
56	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	1
57	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	1
58	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах.	1
59	Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	1
60	Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	1
61	Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	1
62	Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.	1
63	Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	1
64	Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км.	1
65	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.	1
66	Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.	1
67	Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м.	1
68	Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	1
69	Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	1
70	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	1
71	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью.	1

72	Оценивание результата в лыжных гонках на 1 км.	1
Подвижные игры 6 часов		
73	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	
74	Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	
75	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	
76	Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	
77	Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	
78	Комплекс с набивными мячами. Игра «Заяц без логова».	
IV – четверть (24 ч.) Легкая атлетика 8 часов		
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1 мин.	1
80	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1 мин.	1
81	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1 мин.	1
82	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м. Игра «Салки». Бег до 1 мин.	1
83	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1 мин.	1
84	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2 мин.	1
85	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2 мин.	1
86	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2 мин.	1
Подвижные игры с элементами волейбола – 6 ч.		
87	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин	1
88	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1 кг. Игра «Салки».	1

89	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1
90	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1
91	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1

Легкая атлетика 10 часов

93	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	1
94	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1
95	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1
96	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1
97	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1
99	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1
100-102	Подвижные игры и эстафеты по выбору учащихся	3

Итого: 102 часа.

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
-------	------------	------------------

I – четверть (27 ч.)

Легкая атлетика – 12 ч.

1	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	1
2	Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйся!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.	1
3	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1
4	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1
5	Оценивание челночного бега 3х10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1
6	Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	1
7	Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	1
8	Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1
9	Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	1
10	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1
11	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	1
12	Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	1

Спортивные и подвижные игры 9 часов

13	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».	1
14	Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1
15	Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	1
16	Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых	1

	стартов».	
17	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1
18	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
19	Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1
20	Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты.	1
21	Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1
22	Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».	1
Подвижные игры с элементами футбола — 6 ч.		
23-24	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	2
25-26	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	2
26-27	Игра «Забей гол в ворота»	2
II – четверть (21 ч.)		
Гимнастика 21 час		
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
29	Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1
30	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1
31	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1
32	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	1
33	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1

34	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1
35	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1
36	Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	1
37	Оценивание мота с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1
38	Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90°. Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	1
39	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1
40	Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	1
41	Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление виса прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1
42	Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук. Совершенствование висов. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1
43	Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1
44	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
45	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
46	Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
47	Оценивание бега 6мин. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами.	1

III – четверть (30 ч.)		
Лыжная подготовка 24 часа		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	1
50	Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	1
51	Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1
52	Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1
53	Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.	1
54	Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км.	1
55	Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1
56	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. прохождение до 2км.	1
57	Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». Прохождение до 2км.	1
58	Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км.	1
59	Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1
60	Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1
61	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон	1

	полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	
62	Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1
63	Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2км.	1
64	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1
65	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1
66	Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1
67	Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты.	1
68	Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1
69	Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты.	1
70	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м.	1
71	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.	1
72	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1
Подвижные игры с элементами волейбола - 6 часов		
73-74	Повторение движения с мячом. Игра «Мяч в ворота».	2
75-76	Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».	2
77-78	Оценивание ведения, передач волейбольного мяча Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	2
IV – четверть (24 ч.)		
Легкая атлетика 8 часов		
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты.	1
80	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Бег 1мин.	1
81	Оценивание результата в челночном беге 3х10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1
82	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1

83-84	Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1 мин.	2
85-86	Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1 мин.	2
Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 ч.		
87	Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2 мин.	1
88	Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2 мин.	1
89	Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2 мин.	1
90	Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин.	1
91	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2 мин.	1
92	Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2 мин.	1
Легкая атлетика 7 часов		
93	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3 мин.	1
94	Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3 мин.	1
95	Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3х10м. игра «Удочка». Бег 3 мин.	1
96	Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3 мин.	1
97	Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3 мин.	1
98	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3 мин.	1
99	Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега. ОРУ в движении по кругу. Эстафета баскетболиста. Бег 3 мин.	1

100-102	Беседа: водные виды спорта. Олимпийские игры. Подвижные игры и эстафеты по выбору учащихся.	3
---------	---	---

Итого:102 часа.

