

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ООП НОО, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Кроссовая подготовка», «Лёгкая атлетика». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

#### На материале легкой атлетики

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

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

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

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

#### На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.





### 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.(сек)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км.(мин)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30



## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Отметка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Отметка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Отметка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Тематическое планирование по физической культуре  
1 класс (99ч)**

№ п/п	Тема, содержание урока	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 15 ч.</b>				
1.	ТБ во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1ч.		
2.	ОРУ. Бег с ускорением (30м)	1ч.		
3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции.	1ч.		
4.	Бег 500м .ОРУ	1ч.		
5.	Прыжки в длину с места.	1ч.		
6.	Закрепление техники прыжка с места.	1ч.		
7.	Совершенствование техники прыжка с места.	1ч.		
8.	Учет техники прыжка с места.	1ч.		
9.	Бег 1000 метров.	1ч.		
10.	Обучение техники метания мяча на дальность.	1ч.		
11.	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1ч.		
12.	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	1ч.		
13.	Обучение технике бега.	1ч.		

14.	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль)	1ч.		
15.	Учет бега на выносливость.(1000м.)	1ч.		
<b>Гимнастика – 18 ч.</b>				
16.	ТБ на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений.	1ч.		
17.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч.		
18.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
19.	Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	1ч.		
20.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
21.	Лазание по гимнастической стенке	1ч.		
22.	Стойка на лопатках с помощью страховки.	1ч.		
23.	Лазание по наклонной скамейке.	1ч.		
24.	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	1ч.		
25.	Упражнение в равновесии.	1ч.		
26.	«Мост» со страховкой.	1ч.		
27.	ОРУ. Эстафеты по наклонной скамейке.	1ч.		
28.	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценка кувырка назад. Подтягивание в висе.	1ч.		
29.	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1ч.		
30.	Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.	1ч.		
31.	ОРУ со скакалкой.	1ч.		

32.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1ч.		
33.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1ч.		
<b>Лыжная подготовка – 18 ч.</b>				
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1ч.		
35.	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1ч.		
36.	Обучение технике повороты переступанием.	1ч.		
37.	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1ч.		
38.	Длительное скольжение на одной лыже.	1ч.		
39.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч.		
40.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1ч.		
41.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1ч.		
42.	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1ч.		
43.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1ч.		
44.	Передвижение ступающим шагом 30 м.	1ч.		
45.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1ч.		
46.	Передвижение ступающим шагом.	1ч.		
47.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч.		

48.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1ч.		
49.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1ч.		
50.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1ч.		
51.	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	1ч.		
<b>Подвижные игры – 9 ч.</b>				
52.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1ч.		
53.	Закрепление техники игры.	1ч.		
54.	Совершенствование техники игры.	1ч.		
55.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1ч.		
56.	Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	1ч.		
57.	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	1ч.		
58.	Ловля и передача мяча в движении по кругу.	1ч.		
59.	Ловля и передача мяча на месте.	1ч.		
60.	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе	1ч.		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр – 15 ч.</b>				
61.	Техника безопасности во время занятий играми.	1ч.		
62.	Ведение мяча на месте и в движении.	1ч.		
63.	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.		

64.	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.		
65.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч.		
66.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1ч.		
67.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1ч.		
68.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой .	1ч.		
69.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1ч.		
70.	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	1ч.		
71.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1ч.		
72.	Учебная игра в «Пионербол»	1ч.		
73.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1ч.		
74.	Учебная игра в «Пионербол».	1ч.		
75.	Учебная игра в «Пионербол».	1ч.		
<b>Кроссовая подготовка - 10 ч.</b>				
76.	Равномерный бег 3 минуты.	1ч.		
77.	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч.		
78.	Равномерный бег 4 минуты.	1ч.		
79.	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч.		
80.	Равномерный бег 6 минут.	1ч.		
81.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега.	1ч.		
82.	Равномерный бег 7 минут.	1ч.		
83.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега.	1ч.		
84.	Равномерный бег 8 минут.	1ч.		
85.	Равномерный бег 8 минут.	1ч.		

**Лёгкая атлетика – 14 ч.**

86.	ОРУ в движении.	1ч.		
87.	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	1ч.		
88.	ОРУ Прыжки в длину с места.	1ч.		
89.	ОРУ Прыжки в длину с разбега.	1ч.		
90.	Развиваем быстроту .	1ч.		
91.	Метание малого мяча в цель с 3-4м.	1ч.		
92.	Метание мяча на дальность.	1ч.		
93.	ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт)	1ч.		
94.	ОРУ Бег по пересечённой местности.	1ч.		
95.	Как расслаблять мышцы.	1ч.		
96.	ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин.	1ч.		
97.	Бег 1000 м без учета времени.	1ч.		
98.	Подвижные игры. Соревнования.	1ч.		
99.	Подвижные игры. Соревнования.	1ч.		

**Тематическое планирование по физической культуре  
2 класс (102ч)**

№ п/п	Тема, содержание урока	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b>Легкоатлетические упражнения– 15 ч.</b>				
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1ч.		
2.	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м).	1ч.		
3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции.	1ч.		
4.	Бег 500м . ОРУ .	1ч.		
5.	Обучение технике прыжка в длину с места.	1ч.		
6.	Закрепление техники прыжка с места.	1ч.		
7.	Совершенствование техники прыжка с места .	1ч.		
8.	Учет техники прыжка	1ч.		
9.	Бег 1000 метров	1ч.		
10.	Обучение технике метания мяча на дальность.	1ч.		
11.	Закрепление техники метания мяча на дальность	1ч.		
12.	Учет техники метания мяча на дальность.	1ч.		
13.	Обучение технике бега.			



14.	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль)	1ч.		
15.	Учет бега на выносливость.(1000 м)	1ч.		
<b>Гимнастика – 20 ч.</b>				
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1ч.		
17.	Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч.		
18.	Ритмическая гимнастика. Стойка на лопатках.	1ч.		
19.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
20.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
21.	Ритмическая гимнастика. Эстафеты.	1ч.		
22.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
23.	ОРУ. Гимнастика.	1ч.		
24.	Гимнастика.	1ч.		
25.	Перелазание через препятствия.	1ч.		
26.	Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.	1ч.		
27.	Эстафеты по наклонной скамейке.	1ч.		
28.	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад.	1ч.		
29.	ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника.	1ч.		
30.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	1ч.		
31.	ОРУ со скакалкой. Теория.	1ч.		

32.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1ч.		
33.	Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	1ч.		
34.	Ритмическая гимнастика. Эстафеты.	1ч.		
35.	Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.	1ч.		
<b>Лыжная подготовка – 18 ч.</b>				
36.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1ч.		
37.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1ч.		
38.	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1ч.		
39.	Подводящие упражнения на месте.	1ч.		
40.	Передвижение ступающим шагом .	1ч.		
41.	Передвижение скользящим шагом по разметке.	1ч.		
42.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1ч.		
43.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м.	1ч.		
44.	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1ч.		
45.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1ч.		
46.	Передвижение ступающим шагом 30 м.	1ч.		
47.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1ч.		

48.	Передвижение ступающим шагом.	1ч.		
49.	Передвижение скользящим шагом по разметке.	1ч.		
50.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1ч.		
51.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1ч.		
52.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1ч.		
53.	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	1ч.		
<b>Подвижные игры - 9ч.</b>				
54.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1ч.		
55.	Закрепление техники игры.	1ч.		
56.	Совершенствование техники игры.	1ч.		
57.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1ч.		
58.	Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	1ч.		
59.	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	1ч.		
60.	Ловля и передача мяча в движении по кругу.	1ч.		
61.	Ловля и передача мяча на месте.	1ч.		
62.	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе	1ч.		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр – 15 ч.</b>				
63.	Техника безопасности во время занятий играми.	1ч.		

64.	Ведение мяча на месте и в движении.	1ч.		
65.	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.		
66.	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.		
67.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч.		
68.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1ч.		
69.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1ч.		
70.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой .	1ч.		
71.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1ч.		
72.	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	1ч.		
73.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1ч.		
74.	Учебная игра в «Пионербол»	1ч.		
75.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1ч.		
76.	Учебная игра в «Пионербол».	1ч.		
77.	Учебная игра в «Пионербол».	1ч.		
<b>Кроссовая подготовка - 10 часов.</b>				
78.	Равномерный бег 3 минуты.	1ч.		
79.	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч.		
80.	Равномерный бег 4 минуты.	1ч.		
81.	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч.		
82.	Равномерный бег 6 минут.	1ч.		
83.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега.	1ч.		
84.	Равномерный бег 7 минут.	1ч.		

85.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега.	1ч.		
86.	Равномерный бег 8 минут.	1ч.		
87.	Равномерный бег 8 минут.	1ч.		
<b>Лёгкая атлетика - 15 ч.</b>				
88.	ОРУ в движении.	1ч.		
89.	Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	1ч.		
90.	ОРУ Прыжки в длину с места.	1ч.		
91.	ОРУ Прыжки в длину с разбега.	1ч.		
92.	Развиваем быстроту.	1ч.		
93.	Метание малого мяча в цель с 3-4м.	1ч.		
94.	Метание мяча на дальность.	1ч.		
95.	ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт)	1ч.		
96.	ОРУ Бег по пересечённой местности.	1ч.		
97.	Как расслаблять мышцы.	1ч.		
98.	ОРУ в движении .Медленный бег до 5 мин.	1ч.		
99.	Бег 1000 м без учета времени.	1ч.		
100-102.	Подвижные игры. Соревнования.	3ч.		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для 3 класса

№ пп	ТЕМА РАЗДЕЛА, УРОКА	Количество часов	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ДАТА ПО ФАКТУ
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>				
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м.	1		
2	Бег с ускорением. Метание мяча.	1		
3	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1		
4	Прыжок в длину с места.	1		
5	Метание мяча.	1		
6	Упражнения для развития физических	1		

	качеств.			
7	Прыжок в длину с места на результат.	1		
8	Прыжок в длину с разбега.	1		
9	Метание мяча на результат.	1		
10	Прыжок в длину с разбега.	1		
11	Упражнения для развития физических качеств.	1		
12	Челночный бег 3*10.	1		
13	Бег на средние дистанции.	1		
14	Челночный бег 3*10 на результат.	1		
15	Бег на 1000 м на результат.	1		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>12</b>		
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подвижные игры.	1		
17-27	Подвижные игры.	11		
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 19 часов</b>				
28	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1		
29	Упражнения в висе стоя и лежа.	1		
30	Лазанье по наклонной скамье.	1		
31	Акробатические упражнения.	1		
32	Упражнения в висе стоя и лежа.	1		
33	Акробатические упражнения.	1		
34	Лазанье по наклонной скамье.	1		
35	Лазанье по канату.	1		
36	Упражнения на равновесие.	1		
37	Лазанье по наклонной скамье.	1		
38	Упражнения на равновесие.	1		
39	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
40	Комплекс упражнений на скамье.	1		
41	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
42	Упражнения на равновесие	1		
43	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
44	Подтягивание в висе.	1		
45	Акробатические упражнения.	1		
46	Выполнение подтягивание в висе на оценку.	1		
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>				
47	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1		
48	Техника скользящего шага.	1		
49	Повороты переступанием.	1		
51-52	Чередование ступающего и скользящего шага.	2		
53	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1		
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1		
55-56	Подъем «лесенкой».	2		

57-59	Попеременный одношажный ход.	3		
60-62	Попеременный двухшажный ход.	3		
63-64	Прохождение дистанции 1000 м.	2		
65	Игры и игровые упражнения на лыжах	1		
66	Прохождение дистанции 1500 м.	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр – 19 часов</b>				
67	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подвижные игры	1		
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
69	Ведение мяча с изменением направления.	1		
70	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
71	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1		
72	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1		
73	Броски в кольцо одной и двумя руками.	1		
74	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
75	Игра в мини-баскетбол.	1		
76	Игра в мини-баскетбол.	1		
77	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
78	Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
79	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
80	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
81	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
82-84	Подвижная игра «Пионербол».	3		
85	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
<b>Легкая атлетика. – 13 часов</b>				
86	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м.	1		
87	Бег 30 м.	1		
88	Бег 60 м.	1		
89	Прыжок в длину с места.	1		
90	Прыжок в длину с места на результат.	1		
91	Бег на короткие дистанции и с ускорением.	1		
92	Прыжок в длину с разбега.	1		
93	Метание мяча.	1		
94	Метание мяча на результат.	1		
95	Челночный бег 3*10.	1		
96	Длительный бег в равномерном темпе.	1		
97	Челночный бег 3*10 на результат.	1		
98	Бег на 1000 м.	1		
99-102	Игра в пионербол	4		

**Тематическое планирование по физической культуре -  
4 класс (102ч)**

№ п/п	Тема, содержание урока	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 15 ч.</b>				
1.	ТБ во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1ч.		
2.	ОРУ. Бег с ускорением (30м)	1ч.		
3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции.	1ч.		
4.	Бег 500м .ОРУ	1ч.		
5.	Обучение технике прыжка в длину с места.	1ч.		
6.	Закрепление техники прыжка с места.	1ч.		
7.	Совершенствование техники прыжка с места.	1ч.		
8.	Учет техники прыжка с места.	1ч.		
9.	Бег 1000 метров.	1ч.		
10.	Обучение технике метания мяча на дальность.	1ч.		
11.	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1ч.		
12.	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	1ч.		
13.	Обучение технике бега.	1ч.		
14.	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль)	1ч.		
15.	Учет бега на выносливость.(1000м.)	1ч.		
<b>Гимнастика - 20ч.</b>				
16.	ТБ на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений.	1ч.		



17.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч.		
18.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
19.	Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	1ч.		
20.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
21.	Лазание по гимнастической стенке	1ч.		
22.	Стойка на лопатках с помощью страховки.	1ч.		
23.	Лазание по наклонной скамейке.	1ч.		
24.	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	1ч.		
25.	Упражнение в равновесии.	1ч.		
26.	Вспомним о закаливании.	1ч.		
27.	ОРУ. Эстафеты по наклонной скамейке.	1ч.		
28.	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценка кувырка назад. Подтягивание в висе.	1ч.		
29.	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1ч.		
30.	Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	1ч.		
31.	ОРУ со скакалкой.	1ч.		
32.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1ч.		
33.	Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	1ч.		
34.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч.		
35.	Ритмическая гимнастика.	1ч.		
<b>Лыжная подготовка – 18 ч.</b>				
36.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1ч.		

37.	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1ч.		
38.	Ступающий шаг.	1ч.		
39.	Подводящие упражнения на месте.	1ч.		
40.	Передвижение ступающим шагом.	1ч.		
41.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч.		
42.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1ч.		
43.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1ч.		
44.	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1ч.		
45.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1ч.		
46.	Передвижение ступающим шагом 30 м.	1ч.		
47.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1ч.		
48.	Передвижение ступающим шагом.	1ч.		
49.	Передвижение скользящим шагом по разметке.	1ч.		

50.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1ч.		
51.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1ч.		
52.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1ч.		
53.	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	1ч.		
<b>Подвижные игры – 9 ч.</b>				
54.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1ч.		
55.	Закрепление техники игры.	1ч.		

56.	Совершенствование техники игры.	1ч.		
57.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1ч.		
58.	Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	1ч.		
59.	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	1ч.		
60.	Ловля и передача мяча в движении по кругу.	1ч.		
61.	Ловля и передача мяча на месте.	1ч.		
62.	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе	1ч.		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр – 15 ч.</b>				
63.	Техника безопасности во время занятий играми.	1ч.		
64.	Ведение мяча на месте и в движении.	1ч.		
65.	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.		
66.	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.		
67.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч.		
68.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1ч.		
69.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1ч.		
70.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой .	1ч.		
71.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1ч.		
72.	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	1ч.		
73.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1ч.		
74.	Учебная игра в «Пионербол»	1ч.		
75.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1ч.		
76.	Учебная игра в «Пионербол».	1ч.		
77.	Учебная игра в «Пионербол».	1ч.		

<b>Кроссовая подготовка - 10 ч.</b>				
78.	Равномерный бег 3 минуты.	1ч.		
79.	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч.		
80.	Равномерный бег 4 минуты.	1ч.		
81.	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч.		
82.	Равномерный бег 6 минут.	1ч.		
83.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега.	1ч.		
84.	Равномерный бег 7 минут.	1ч.		
85.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега.	1ч.		
86.	Равномерный бег 8 минут.	1ч.		
87.	Равномерный бег 8 минут.	1ч.		
<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>				
88.	ОРУ в движении.	1ч.		
89.	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	1ч.		
90.	ОРУ Прыжки в длину с места.	1ч.		
91.	ОРУ Прыжки в длину с разбега.	1ч.		
92.	Как человек двигается.	1ч.		
93.	Метание малого мяча в цель с 3-4м.	1ч.		
94.	Метание мяча на дальность.	1ч.		
95.	ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт)	1ч.		
96.	ОРУ. Бег по пересечённой местности.	1ч.		
97.	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин.	1ч.		
98.	Бег 1000 м без учета времени.	1ч.		
99.	Подвижные игры. Соревнования.	1ч.		
100-102.	Подвижные игры. Соревнования.	3ч.		

