

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение за

нятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре **Личностные результаты:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения разрешать споры и конфликты в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения

заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; **Предметные результаты:**
* формирование первоначальных представлений об истории и развитии физической культуры, ее положительного влияния на здоровье человека;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

**1 класс**

**· иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;  **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

**2 класс**

 **иметь представление:**

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

 **уметь:**

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

· демонстрировать уровень физической подготовленности

**3 класс**

 **иметь представление:**

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

 **уметь:**

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

· демонстрировать уровень физической подготовленности

**4 класс**

 **знать и иметь представление:**

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

 **уметь:**

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

· демонстрировать уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |  |  |  |  |  |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание  на низкой перекладине из | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| виса лежа, колво раз |  |  |  |  |  |  |
| 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 | |  |  | |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | |  |  | |  |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | |  | Девочки | |  |
| Подтягивание  на низкой перекладине из виса лежа, колво 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 | |  |  | |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контро льные упражнения** | **Уровень** | | |  | |  | | | |
| высокий | средний | низкий |  | высокий | средний | | низкий | |
| Мальчики | | |  | Девочки |  | | | |
| Подтягивани е в висе, колво раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |  | |  |
| Подтягивани е 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 |

1. **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 |

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

Согласно Федеральному базисному учебному плану, Примерной общеобразовательной программе начального общего образования, Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О введении третьего часа физической культуры» в начальных классах общеобразовательной школы отводится по 3 ч для урока физической культуры в неделю, что составляет 405 часов за 4 года обучения: 99 ч в 1-м классе и по 102 ч во 2-4-х классах.

**В 4 классе проводится Обязательный Региональный зачет по следующим разделам физической культуры:**

* «Легкая атлетика»- техника бега, метание мяча стоя боком в направлении броска, прыжки в высоту;
* «Баскетбол» - ведение мяча, передача в парах от груди, бросок в кольцо;
* «Гимнастика» - кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел программы** | **Классы** | | | |
|  |  | 1 2 3 4 | | | |
| **1.Программа «Физическая культура» (270 часов)** | | | | | |
|  | | **99** | **102** | **102** | **102** |
| 1.1 | **Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | |
| 1.2 | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |
| 1.2  .1 | Гимнастика с элементами акробатики | 32 | 29 | 31 | 30 |
| 1.2  .2 | Легкая атлетика | 32 | 28 | 22 | 31 |
| 1.2  .3 | Лыжная подготовка | 15 | 18 | 18 | 18 |
| 1.2  .4 | Подвижные и спортивные игры | 20 | 27 | 31 | 23 |
| **Общее количество часов** | | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание программного материала по темам**

**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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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 спортивной площадке и в спортивном зале).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд 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.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьбас включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя);жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **На материале лыжных гонок**

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 двух­трёх 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.

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ пп*** | | ***Тема, содержание урока*** | ***Кол - во***  ***часов*** | ***Дата*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** | | | | | |
| 1 | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 |  |  |
| 2 | | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». | 1 |  |  |
| 3 | | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры. | 1 |  |  |
| 4 | | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 5 | | Подтягивания. Прыжки в длину с места. Что такое физическая культура. | 1 |  |  |
| 6 | | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Осанка. | 1 |  |  |
| 7 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Твой организм. Основные части тела человека. | 1 |  |  |
| 8 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 9 | | Внимание! Внимание! Игра «Проверь себя». | 1 |  |  |
| 10 | | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку. Личная гигиена. | 1 |  |  |
| 11 | | Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 12 | | Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Закаливание. | 1 |  |  |
| 13 | | Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 14 | | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 15 | | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 12 часов** | | | | | |
| 16 | | Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Спортивная одежда и обувь. | 1 |  |  |
| 17 | | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 18 | | Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Первая помощь при травмах. | 1 |  |  |
| 19 | | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  |  |
| 20 | | Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 21 | | Подвижная игра «Волки во рву».Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |
| 22 | | Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 23 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  |  |
| 24 | | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  |  |
| 25 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  |  |
| 26 | | Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  |  |
| 27 | | Игра «Мой первый урок». Проверка знаний техники безопасности, наименование инвентаря. | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21 час** | | | | | |
| 28 | | Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 |  |  |
| 29 | | Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |  |
| 30 | | Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Утренняя гимнастика. | 1 |  |  |
| 31 | | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 32 | | Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Физкультминутка. | 1 |  |  |
| 33 | | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 34 | | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |
| 35 | | Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 36 | | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| 37 | | Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 38 | | Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| 39 | | Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 40 | | Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  |  |
| 41 | | Группировка присев,  сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | 1 |  |  |
| 42 | | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | 1 |  |  |
| 43 | | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 44 | | Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 45 | | Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 |  |  |
| 46 | | Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  |  |
| 47 | | Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| 48 | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| **Лыжные гонки 16 часов** | | | | | |
| 49 | | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах. | 1 |  |  |
| 50 | | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | 1 |  |  |
| 51 | | Ступающий шаг(без палок).Передвижение на лыжах без палок. | 1 |  |  |
| 52 | | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | 1 |  |  |
| 53 | | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | 1 |  |  |
| 54 | | Безопасное падение  на лыжах. Повороты переступанием. | 1 |  |  |
| 55 | | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | 1 |  |  |
| 56 | | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 57 | | Движения руками во время скольжения.Скользящий шаг (без палок). | 1 |  |  |
| 58 | | Скользящий шаг (с палками).Движения руками во время скольжения. | 1 |  |  |
| 59 | | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |  |  |
| 60 | | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | 1 |  |  |
| 61 | | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 |  |  |
| 62 | | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 63 | | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 64 | | Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 20 часов** | | | | | |
| 65 | Техника безопасности на уроке по подвижным игра. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 66 | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |  |  |
| 67 | Эстафеты.Ведения мяча в шаге. | | 1 |  |  |
| 68 | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |  |  |
| 69 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 70 | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг. | | 1 |  |  |
| 71 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 72 | Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди. | | 1 |  |  |
| 73 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 74 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 75 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 |  |  |
| 76 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |  |  |
| 77 | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 78 | Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге | | 1 |  | 5 |
| 79 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Попади в мяч».  Бросок и ловля руками от груди. | | 1 |  |  |
| 81 | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 82 | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  |  |
| 83 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 84 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 15 часов** | | | | | |
| 85 | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 86 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 87 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 88 | | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 89 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 90 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 91 | | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |  |  |
| 92 | | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 93 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 94 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 95 | | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |  |  |
| 96 | | Бег 30 м. Метания мяча. | 1 |  |  |
| 97 | | Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 98 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Итоговая игра «Первая помощь при травмах». | 1 |  |  |
| 99 | | **Зачет. Промежуточная аттестация.** | 1 |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | ***Тема, содержание урока*** | ***Кол - во***  ***часов*** | | ***Дата*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 | |  |  |
| 2 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». | 1 | |  |  |
| 3 | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры. | 1 | |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 5 | **Входной контроль.** Подтягивания. Прыжки в длину с места. | 1 | |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 7 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура. | 1 | |  |  |
| 8 | Челночный бег 3х10. Метания мяча. Подтягивания. Твой организм. Основные части тела человека. | 1 | |  |  |
| 9 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Осанка. | 1 | |  |  |
| 10 | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку. | 1 | |  |  |
| 11 | Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 12 | Игра «Проверь себя». Челночный бег 3х10.  Прыжки через скакалку. Подтягивания. | 1 | |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 14 | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  Прыжки в длину с места. | 1 | |  |  |
| 15 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| **Подвижные игры 12 часов** | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Личная гигиена. | 1 | |  |  |
| 17 | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | |  |  |
| 18 | Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание. | 1 | |  |  |
| 19 | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | |  |  |
| 20 | Ведение мяча на месте. Эстафеты. Режим дня. | 1 | |  |  |
| 21 | Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте. | 1 | |  |  |
| 22 | Ведение мяча на месте. Эстафеты. Тренировка ума и характера. | 1 | |  |  |
| 23 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | |  |  |
| 24 | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | |  |  |
| 25 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | |  |  |
| 26 | Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | |  |  |
| 27 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21 час** | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Спортивная одежда и обувь. | 1 | |  |  |
| 29 | Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 | |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Самоконтроль. | 1 | |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 | |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | |  |  |
| 33 | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 | |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 | |  |  |
| 35 | Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | |  |  |
| 36 | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Утренняя гимнастика. | 1 | |  |  |
| 37 | Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Первая помощь при травмах. | 1 | |  |  |
| 38 | Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | 1 | |  |  |
| 40 | Лазанье по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения. | 1 | |  |  |
| 41 | Группировка присев,  сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | 1 | |  |  |
| 42 | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. Физкультминутка. | 1 | |  |  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 | |  |  |
| 44 | Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | |  |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 | |  |  |
| 46 | Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | |  |  |
| 47 | Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | |  |  |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | |  |  |
| **Лыжные гонки 16 часов** | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах. | | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях. | | 1 |  |  |
| 51 | Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок. | | 1 |  |  |
| 52 | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | | 1 |  |  |
| 53 | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. | | 1 |  |  |
| 54 | Безопасное падение  на лыжах. Повороты переступанием. | | 1 |  |  |
| 55 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | | 1 |  |  |
| 56 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | | 1 |  |  |
| 57 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок). | | 1 |  |  |
| 58 | Скользящий шаг (с палками).Движения руками во время скольжения. | | 1 |  |  |
| 59 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | | 1 |  |  |
| 60 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | | 1 |  |  |
| 61 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | | 1 |  |  |
| 62 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | | 1 |  |  |
| 63 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | | 1 |  |  |
| 64 | Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. | | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 20 часов** | | | | | |
| 65 | Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 66 | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |  |  |
| 67 | Эстафеты. Ведения мяча в шаге. | | 1 |  |  |
| 68 | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |  |  |
| 69 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 70 | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг. | | 1 |  |  |
| 71 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 72 | Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди. | | 1 |  |  |
| 73 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 74 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 75 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 |  |  |
| 76 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |  |  |
| 77 | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 78 | Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге | | 1 |  |  |
| 79 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Попади в мяч».  Бросок и ловля руками от груди. | | 1 |  |  |
| 81 | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 82 | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  |  |
| 83 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 84 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 18 часов** | | | | | |
| 85 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м. | | 1 |  |  |
| 86 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 87 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 88 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 90 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 91 | Высокий старт. Бег 1000 м. | | 1 |  |  |
| 92 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 93 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 95 | Высокий старт. Бег 1000 м. | | 1 |  |  |
| 96 | Бег 30 м. Метания мяча. | | 1 |  |  |
| 97 | **Итоговый контроль.** Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 99 | Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 100 | Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | | 1 |  |  |
| 101 | Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Итоговая игра «Первая помощь при травмах». | | 1 |  |  |
| 102 | **Зачет. Промежуточная аттестация.** | | 1 |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ пп*** | ***Тема, содержание урока*** | | | ***Кол - во***  ***часов*** | ***Дата*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** | | | | | | |
| 1 | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт. | | 1 |  |  |
| 2 | | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». | | 1 |  |  |
| 3 | | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры. | | 1 |  |  |
| 4 | | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 5 | | **Входной контроль.** Подтягивания. Прыжки в длину с места. | | 1 |  |  |
| 6 | | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 7 | | Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 8 | | Челночный бег 3х10. Твой организм. Метания мяча. Подтягивания. | | 1 |  |  |
| 9 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 10 | | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку. | | 1 |  |  |
| 11 | | Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 12 | | Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Осанка. | | 1 |  |  |
| 13 | | Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |  |  |
| 14 | | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  Прыжки в длину с места. | | 1 |  |  |
| 15 | | Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя». | | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 12 часов** | | | | | | |
| 16 | | Техника безопасности на уроке подвижные игры. Личная гигиена. Строевые упражнения. | | 1 |  |  |
| 17 | | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |  |  |
| 18 | | Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание. | | 1 |  |  |
| 19 | | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |  |  |
| 20 | | Ведение мяча на месте. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 21 | | Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте. Спортивная одежда и обувь. | | 1 |  |  |
| 22 | | Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания. | | 1 |  |  |
| 23 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  |  |
| 24 | | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  |  |
| 25 | | Самоконтроль. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  |  |
| 26 | | Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 |  |  |
| 27 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21 час** | | | | | | |
| 28 | | Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. | | 1 |  |  |
| 29 | | Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Первая помощь при травмах. | | 1 |  |  |
| 30 | | Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | | 1 |  |  |
| 31 | | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | | 1 |  |  |
| 32 | | Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | | 1 |  |  |
| 33 | | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | | 1 |  |  |
| 34 | | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | | 1 |  |  |
| 35 | | Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | | 1 |  |  |
| 36 | | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |  |  |
| 37 | | Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация. | | 1 |  |  |
| 38 | | Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |  |  |
| 39 | | Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | | 1 |  |  |
| 40 | | Лазанье по канату произвольным способом. Утренняя гимнастика. | | 1 |  |  |
| 41 | | Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Физкультминутка. | | 1 |  |  |
| 42 | | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | | 1 |  |  |
| 43 | | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | | 1 |  |  |
| 44 | | Упражнения в равновесии. Подтягивания. | | 1 |  |  |
| 45 | | Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | | 1 |  |  |
| 46 | | Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | | 1 |  |  |
| 47 | | Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |  |  |
| 48 | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |  |  |
| **Лыжные гонки 16 часов** | | | | | | |
| 49 | | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах. | | 1 |  |  |
| 50 | | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | | 1 |  |  |
| 51 | | Ступающий шаг(без палок).Передвижение на лыжах без палок. | | 1 |  |  |
| 52 | | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | | 1 |  |  |
| 53 | | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | | 1 |  |  |
| 54 | | Безопасное падение  на лыжах. Повороты переступанием. | | 1 |  |  |
| 55 | | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | | 1 |  |  |
| 56 | | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | | 1 |  |  |
| 57 | | Движения руками во время скольжения.Скользящий шаг (без палок). | | 1 |  |  |
| 58 | | Скользящий шаг (с палками).Движения руками во время скольжения. | | 1 |  |  |
| 59 | | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | | 1 |  |  |
| 60 | | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | | 1 |  |  |
| 61 | | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | | 1 |  |  |
| 62 | | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | | 1 |  |  |
| 63 | | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | | 1 |  |  |
| 64 | | Подъём ступающим  шагом. Спуск в низкой стойке. | | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 20 часов** | | | | | | |
| 65 | | Техника безопасности на уроке по подвижным игра. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 66 | | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | |  |  |
| 67 | | Эстафеты.Ведения мяча в шаге. | 1 | |  |  |
| 68 | | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | |  |  |
| 69 | | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 70 | | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг. | 1 | |  |  |
| 71 | | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 72 | | Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди. | 1 | |  |  |
| 73 | | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 74 | | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 75 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | |  |  |
| 76 | | Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | |  |  |
| 77 | | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 78 | | Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге | 1 | |  |  |
| 79 | | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 80 | | Подвижная игра «Попади в мяч».  Бросок и ловля руками от груди. | 1 | |  |  |
| 81 | | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 82 | | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | |  |  |
| 83 | | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | |  |  |
| 84 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | |  |  |
| **Легкая атлетика 18 часов** | | | | | | |
| 85 | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м. | 1 | |  |  |
| 86 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 87 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 88 | | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 89 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 90 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 91 | | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | |  |  |
| 92 | | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 93 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 94 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 95 | | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | |  |  |
| 96 | | Бег 30 м. Метания мяча. | 1 | |  |  |
| 97 | | **Итоговый контроль.** Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 98 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 99 | | Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |  |  |
| 100 | | Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | 1 | |  |  |
| 101 | | Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Итоговая игра «Первая помощь при травмах». | 1 | |  |  |
| 102 | | **Зачет. Промежуточная аттестация.** | 1 | |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ пп*** | ***Тема, содержание урока*** | ***Кол - во***  ***часов*** | ***Дата*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **1 четверть (24 ч.)**  **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникла физическая культура и спорт. | 1 |  |  |
| 2 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». | 1 |  |  |
| 3 | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 5 | **Входной контроль.** Подтягивания. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 7 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура. | 1 |  |  |
| 8 | Челночный бег 3х10. Метания мяча. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 9 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 10 | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 11 | Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 12 | Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Твой огранизм. | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 14 | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 15 | Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя». | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 12 часов** | | | | |
| 16 | Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 17 | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Сердце и кровеносные сосуды. | 1 |  |  |
| 18 | Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Личная гигиена. | 1 |  |  |
| 19 | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  |  |
| 20 | Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 21 | Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |
| 22 | Ведение мяча на месте. Эстафеты. Закаливание. | 1 |  |  |
| 23 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Органы дыхания. | 1 |  |  |
| 24 | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  |  |
| 25 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  |  |
| 26 | Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  |  |
| 27 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21 час** | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 |  |  |
| 29 | Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Тренировка ума и характера. | 1 |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 33 | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Спортивная одежда и обувь. | 1 |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |
| 35 | Самоконтроль. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 36 | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| 37 | Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Утренняя гимнастика. | 1 |  |  |
| 38 | Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 40 | Лазанье по канату произвольным способом. Первая помощь при травмах. Физкультминутка. | 1 |  |  |
| 41 | Группировка присев,  сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | 1 |  |  |
| 42 | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | 1 |  |  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |  |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 |  |  |
| 46 | Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  |  |
| 47 | Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |
| **Лыжные гонки 16 часов** | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях. | 1 |  |  |
| 51 | Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок. | 1 |  |  |
| 52 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Одежда и обувь для зимних видах спорта. | 1 |  |  |
| 53 | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 |  |  |
| 54 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1км. | 1 |  |  |
| 55 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | 1 |  |  |
| 56 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 |  |  |
| 57 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок). | 1 |  |  |
| 58 | Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |
| 59 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |  |  |
| 60 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |  |  |
| 61 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 |  |  |
| 62 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 63 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 64 | Подъём ступающим  шагом. Спуск в низкой стойке. | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 20 часов** | | | | |
| 65 | Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 66 | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  |  |
| 67 | Эстафеты. Ведения мяча в шаге. | 1 |  |  |
| 68 | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  |  |
| 69 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 70 | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг. | 1 |  |  |
| 71 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 72 | Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди. | 1 |  |  |
| 73 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 74 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 75 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  |  |
| 76 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  |  |
| 77 | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 78 | Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге | 1 |  |  |
| 79 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Попади в мяч».  Бросок и ловля руками от груди. | 1 |  |  |
| 81 | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 82 | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  |  |
| 83 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 84 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 18 часов** | | | | |
| 85 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 86 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 87 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 88 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 90 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 91 | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |  |  |
| 92 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 93 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 95 | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |  |  |
| 96 | Бег 40 м. Бег 60 м. Метания мяча в цель. | 1 |  |  |
| 97 | **Итоговый контроль.** Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 99 | Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 100 | Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | 1 |  |  |
| 101 | Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Итоговая игра «Первая помощь при травмах». | 1 |  |  |
| 102 | **Зачет. Промежуточная аттестация.** | 1 |  |  |