

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образованием Новолялинского городского округа

МАОУ НГО «ООШ № 11»

СОГЛАСОВАНО

педсоветом

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2-4 класса основного общего
образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Пакулев А.С. учитель физической
культуры

п.Лобва 2022

1. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

Физическая культура:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Обучающиеся: 75 освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами;
- будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
 - в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
1. Знания о физической культуре Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и 76 физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
 2. Способы физкультурной деятельности Выпускник научится: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития

(рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 77 Выпускник получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование Выпускник научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; 78 играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета -102 ч (3 часа в неделю)

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. Ее 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 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, физкультурных минут, 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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. 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.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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 сменяющимся 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, 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, 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 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 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.

На материале плавания

Развитие выносливости:

повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3 Тематическое планирование

	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Физическое совершенствование:	102	102	102
легкая атлетика	24	24	24
гимнастика с основами акробатики	22	22	22

волейбол, баскетбол, футбол	10	10	10
лыжная подготовка	22	22	22
подвижные игры	20	20	20

**Тематическое планирование
по физической культуре 2 класс**

№ урока	Тема урока	Кол – во часов
I-четверть. Легкая атлетика (24часа)		
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	1
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	1
5	Развитие скоростных способностей.	1
6	Развитие скоростной выносливости.	1
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
8	Развитие координационных способностей.	1
9	Развитие силовой выносливости.	1
10	Развитие координационных способностей.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
12	Развитие координационных способностей.	1
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1
Основы знаний		
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1
15	Мозг и нервная система	1
Подвижные игры		
16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	2
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	2
20-	Развитие ориентирования в пространстве.	2

21		
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2
24	Развитие скоростно – силовых способностей.	1
II- четверть. Гимнастика с элементами акробатики 18 часов		
25	Основы знаний. Пища и питательные вещества	1
26	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1
27	Освоение навыков акробатических упражнений.	1
28	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1
29	Освоение висов и упоров.	1
30	Освоение строевых упражнений.	1
31	Освоение навыков равновесия.	1
32-33	Освоение танцевальных элементов.	2
34-35	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	2
36-37	Развитие силы и гибкости. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	2
38-39	Развитие координационных способностей.	2
40-41	Заключительный урок по гимнастике.	2
42	Комплексное развитие координационных способностей.	1
43	Закрепление и совершенствование	1
44	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	1
45	Комплексное развитие координационных способностей.	1
46	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
47-48	реакция на летящий мяч.	2
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
III- четверть. Лыжные гонки 30 часов		
50	Вода и питьевой режим	1
51	Режим дня и личная гигиена.	1
52	Знания о физической культуре.	1
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1

54	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1
55-56	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Дистанция 1 км на время, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	2
57-58	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Дистанция 2 км без учёта времени, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	2
59-60	Развитие скоростно – силовых способностей.	2
61-62	Развитие ловкости.	2
63-64	Развитие координационных способностей при спуске.	2
65-66	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
67-68	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
69	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1
70	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1
71-72	Подведение итогов лыжной подготовки.	2
73-74	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
75-76	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
77-78	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
IV- четверть. Легкая атлетика 24 часа		
79	Основы знаний «История спортивных игр».	1
80	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
81	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
82-83	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2
84-85	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
86	Развитие координационных способностей .	1
87-88	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	2

89	Развитие координационных способностей.	1
90	Развитие силовой выносливости.	1
91-92	Кроссовая подготовка	2
93-94	Развитие координационных способностей в прыжках	2
95-96	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	2
97-98	Кроссовая подготовка	2
99-100	Развитие координационных способностей.	2
101-102	Развитие координационных способностей.	2

**Тематическое планирование
по физической культуре 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (в процессе урока) Легкая атлетика (12 часов)		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	1
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60м.	1
3	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1
4	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
5	Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
6	Прыжок в длину с разбега; с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди».	1
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	1
8	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
9	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1

10	Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности.	1
11	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
12 - 13	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	2
14	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1
15	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
16 - 17	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	2
18 - 19	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	2
20	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1
21 - 23	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	3
24	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1
25	Кросс 1км, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1
Гимнастика с основами акробатики(24часов)		
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных	1

	способностей. Инструктаж по ТБ.	
27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	1
28 - 29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2
30 - 31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1
34 - 35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	2
36 - 37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	2
38	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1
39 - 40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	2

41 - 42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	2
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1
Подвижные игры (7 часов)		
44	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	1
45	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей .	1
4 6	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
47	ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
49	ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Лыжные гонки 22 часа		
51 - 52	Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота». Инструктаж по ТБ.	2
53 - 54	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом.	2
55 - 56	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	2
57 - 58	Передвижение ступающим и приставным шагами.	2
59 - 60	Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Кто быстрее?»	2

61 - 62	Скользкий шаг. Передвижение скользящим шагом.	2
63 - 64	Совершенствование техники скольжения без палок. Метание	2
65 - 66	Передвижение на лыжах с поворотами. Бег.	2
67 - 68	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъём на склон. Подвижная игра «Кто дальше?»	2
69 - 70	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	2
71 - 72	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	2
73 - 74	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом».	2
75 - 76	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	2
77	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	1
78	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём лесенкой». Игра «Кто дальше скатиться с горки».	1
79	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 –2 км без учёта времени). Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
80	Прохождение тренировочных дистанций (1 –3 км) (Контроль) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
Лёгкая атлетика (10 часов)		
81 - 82	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	2
83	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1

84	Бег на результат 30, 60м, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей	1
85 - 86	Прыжок в длину с разбега; с места, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
87	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
88	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
89	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх, на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола(15 часов)		
91 - 92	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей.	2
93 - 94	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч- среднему». Развитие координационных способностей.	2
95 - 96	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	2
97 - 98	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2
99	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
10 0- 10 2	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2

**Тематическое планирование
по физической культуре 4 класс.**

№ урока	Тема урока	Кол- во часо в
Легкая атлетика (11ч)		
1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1
3	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1
4	Бег на скорость (60м), Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Игра «Кот и мыши».	1
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
9	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1
11	Бросок набивного мяча.	1
Гимнастика с элементами акробатики (18ч)		
12	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
13	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1
14	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1
15	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат.	1
16	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1
17	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1
18	Висы.	1

	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом.	
19	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
20	ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
21	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	1
22	ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
23	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1
24	Опорный прыжок, лазание по канату ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1
25	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1
26	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1
27	Опорный прыжок на горку матов.	1
28	Опорный прыжок на горку матов.	1
29	Опорный прыжок на горку матов.	1
Подвижные игры (18ч)		
30	ОРУ. Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
31	Подвижные игры «Космонавты» «Разведчики и часовые».	1
32	ОРУ. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1
33	Эстафеты с обручами. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1
34	ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
35	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
36	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1
37	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
38	ОРУ. Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1
39	Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
40	ОРУ. Подвижные игры «Мышеловка», «Невод».	1
41	Подвижные игры «Мышеловка», «Невод».	1
42	ОРУ. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1
43	Подвижные игры «Кузнечики», «Метко в цель».	1
44	ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров» «Кто дальше бросит».	1

45	ОРУ. Подвижные игры «Западня» «Кто дальше бросит».	1
46	ОРУ. Подвижные игры «Парашютисты».	1
47	ОРУ. Подвижные игры «Парашютисты». Эстафеты с предметами.	1
Лыжная подготовка (21ч)		
48	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	1
49	Техника передвижения и торможения на лыжах	1
50	Техника передвижения и торможения на лыжах	1
51	Учет навыков спуска со склона.	1
52	Преодоление дистанции 2 км средней скорости, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
53	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
54	Попеременный двухшажный ход с палками	1
55	Одновременный двухшажный ход	1
56	Одновременный двухшажный ход	1
57	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. Дистанция 2км без учёта времени, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
58	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1
59	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1
60	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1
61	Техника передвижения на лыжах	1
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
63	Техники передвижения на лыжах	1
64	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1
65	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1
66	Техники передвижения на лыжах	1
67	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
68	Эстафета на лыжах	1
Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)		
69	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
70	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1
71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
72	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1
73	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
74	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
75	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
76	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1

77	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
78	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1
79	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1
80	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1
81	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1
82	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1
83	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге	1
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
86	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
87	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
88	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
89	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
90	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
91	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
92	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1
Легкая атлетика (10ч)		
93	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета.	1
94	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1
95	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1
96	Бег на результат (30м, 60м), Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Круговая эстафета.	1
97	Прыжки, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
98	Тройной прыжок с места.	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
- 10 0		
10 1- 10 2	Метание, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1

