

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волипельгинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» августа 2024 года

Утверждено

приказом директора

от «31» августа 2024 года № 92-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Петухов Николай Валерьевич
учитель физической культуры

с. Волипельга

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 1-4 классе разработана в соответствии со следующими документами:

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373 в редакции приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. №1576);

– Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Волипельгинская СОШ».

Обучение ведется по учебнику: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2017.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе 99 часов, 2- 4 классе отводится 102 часа в год, в неделю – 3 часа. Формами текущего контроля являются:

- ✓ Контрольные упражнения;
- ✓ Контрольные тесты (в т.ч. и письменные)

Количество **контрольных** работ – 1.

Формой промежуточной аттестации является контрольная работа в виде теста.

Реализация рабочей программы предусматривает применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В ходе преподавания физической культуры реализуется модуль «Школьный урок» Рабочей программы воспитания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

- Личностными результатами**, формируемыми при изучении предмета «Физическая культура», являются: 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

Метапредметными результатами являются:

- 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) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 9) 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;
- 10) 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;
- 11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Предметными результатами, формируемыми при изучении предмета физическая культура, являются: 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).

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). **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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. **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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.* **Физическое совершенствование Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- 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;*

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; □ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; □ выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета 1 класс

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание учебного предмета 2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

Раздел 2. Физическое совершенствование Тема 1.Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Летние олимпийские игры.

Тема 2.Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.

Тема 3. Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». *Торможение* падением. Зимние олимпийские игры.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

Национальные игры: русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

Раздел. Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Содержание учебного предмета 3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

На материале спортивных игр:

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

Спортивная лапта: беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель», «Крученный мяч».

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

Содержание учебного предмета 4 класс

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Мини-волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов на изучение темы	Примечание
<i>Основы знаний о физической культуре (4ч.)</i>			
1	Понятие о физической культуре.	1	
2	Профилактика травматизма.	1	
3	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча.	1	
4	Повороты с переступанием. Перестроение в колонну по три.	1	
<i>Легкая атлетика (29ч.)</i>			
5	Бег врассыпную. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, перепрыгивая справа и слева от шнура.	1	
6	Повороты с переступанием. Подвижные игры.	1	
7	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	1	
8	Ознакомить с ударами мяча об пол и ловлей одной рукой. Подвижные игры.	1	
9	Ознакомить с ударами мяча об пол и ловлей одной рукой. Подвижные игры.	1	
10	Перестроение из шеренги в круг. Бег и ходьба по кругу.	1	

11	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Подвижные игры.	1	
12	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Подвижные игры.	1	
13	Ходьба с изменением направления движения.	1	
14	Ходьба по скамейке на носках, удерживая устойчивое равновесие. Подвижные игры.	1	
15	Перестроение в колонну по два. Повороты с прыжком. Ходьба по скамейке на носках, удерживая устойчивое равновесие. Подвижные игры.	1	
16	Перестроение в колонну по два. Повороты с прыжком. Ходьба по скамейке на носках, удерживая устойчивое равновесие. Подвижные игры.	1	
17	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	
18	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	

19	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1	
20	Повторение метание на дальность. Бег в равновесии.	1	
21	Повторение метание на дальность. Бег в равновесии.	1	
22	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку.	1	
23	Попеременное подпрыгивание на правой и левой ноге. Подвижные игры.	1	
24	Попеременное подпрыгивание на правой и левой ноге. Подвижные игры.	1	

25	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол.	1	
26	Ходьба с мешочками на голове..	1	
27	Упражнение в равновесии и прыжках	1	
28	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1	
29	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры.	1	
30	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры.	1	
31	Повороты прыжком на месте, в прыжках на правой и левой ноге с огибанием предметов.	1	
32	Ходьба и бег парами. Подвижные игры.	1	
33	Ходьба и бег парами. Подвижные игры.	1	

Гимнастика с элементами акробатики (15ч.)

34	Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1	
35	Ходьба и бег между предметами. Перепрыгивание через шнур в равновесии. Подвижные игры.	1	
36	Ходьба и бег между предметами. Перепрыгивание через шнур в равновесии. Подвижные игры.	1	
37	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1	

	Перепрыгивание через обручи.		
38	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу учителя. Подвижные игры.	1	
39	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу учителя. Подвижные игры.	1	

40	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
41	Прыжки на одной ноге продвижением вперёд. Подвижные игры.	1	
42	Прыжки на одной ноге продвижением вперёд. Подвижные игры.	1	
43	Ходьба и бег змейкой между кеглями, упражнение в метании мяча на дальность.	1	
44	Ходьба и бег враспынную, упражнение в метании малого мяча на дальность, в прыжках и равновесии. Подвижные игры.	1	
45	Ходьба и бег враспынную, упражнение в метании малого мяча на дальность, в прыжках и равновесии. Подвижные игры.	1	
46	Ходьба по гимнастической скамейке парами. Прыжки из обруча в обруч.	1	
47	Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Ведение мяча одной рукой.	1	
48	Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Ведение мяча одной рукой.	1	
Лыжная подготовка (27ч.)			
49	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах в колонне по одному.	1	
50	Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок.	1	

	Подвижные игры.		
--	-----------------	--	--

51	Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок. Подвижные игры.	1	
52	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом.	1	
53	Поворот на месте переступанием. Скользящий шаг. Подвижные игры.	1	
54	Поворот на месте переступанием. Скользящий шаг. Подвижные игры.	1	
55	Скользящий шаг. Повторение.	1	
56	Техника передвижения скользящим шагом.	1	
57	Техника передвижения скользящим шагом.	1	
58	Передвижение скользящим шагом.	1	
59	Скользящий шаг. Повторение. Подвижные игры.	1	
60	Скользящий шаг. Повторение. Подвижные игры.	1	
61	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	
62	Передвижение скользящим шагом.	1	
63	Передвижение скользящим шагом.	1	
64	Скользящий шаг. Повторение.	1	
65	Скользящий шаг. Подвижные игры.	1	
66	Скользящий шаг. Подвижные игры.	1	
67	Упражнение в умении идти высоко поднимая бёдра.	1	
68	Ходьба и бег между предметами. Подлезание под верёвку. Подвижные игры.	1	

69	Ходьба и бег между предметами. Подлезание под верёвку. Подвижные игры.	1	
70	Ходьба и бег враспынную по кругу. Прыжки через скамейку.	1	

71	Прыжки через скамейку на месте и с продвижением вперёд.	1	
72	Прыжки через скамейку на месте и с продвижением вперёд.	1	
73	Метание мешочков в вертикальную цель.	1	
74	Ходьба и бег в колонне по одному.	1	
75	Ходьба и бег по кругу змейкой. Игры с мячом.	1	

Спортивные и подвижные игры (24ч.)

76	Повторить прыжки в длину с места и с передвижением вперёд.	1	
77	Упражнение в равновесии, ходьбе парами по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	
78	Упражнение в равновесии, ходьбе парами по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	
79	Прыжок в длину с разбега. Подлезание под шнур и забрасывание мяча в корзину.	1	
80	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу и ползание по скамейке на животе. Подвижные игры.	1	
81	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу и ползание по скамейке на животе. Подвижные игры.	1	
82	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения.	1	

83	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке и прыжки. Подвижные игры.	1	
84	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке и прыжки. Подвижные игры.	1	
85	Ходьба по гимнастической скамейке и прыжки на двух ногах через шнур.	1	
86	Разучить ходьбу на уменьшенной опоре. Повторить пролезание в обруч и прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры.	1	
87	Разучить ходьбу на уменьшенной опоре. Повторить пролезание в обруч и прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры.	1	
88	Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки через скамейку.	1	
89	Ходьба и бег парами, упражнять в прыжках в длину с места, в забрасывании мяча в корзину.	1	
90	Ходьба и бег парами, упражнять в прыжках в длину с места, в забрасывании мяча в корзину.	1	
91	Упражнять в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом.	1	
92	Ходьба и бег с изменением направления движения. Подвижные игры.	1	
93	Ходьба и бег с изменением направления движения. Подвижные игры.	1	
94	Метание набивного мяча на дальность.	1	
95	Упражнение в ходьбе и беге.	1	
96	Упражнение в ходьбе и беге.	1	
97	Ходьба по бревну.	1	

98	Итоговая контрольная работа	1	Тест
99	Анализ итоговой контрольной работы. Повторение упражнений в равновесии по горизонтальному бревну. Подвижные игры.	1	
	Итого:	99 ч	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс

№ п/п	Тема урока	Колич-во часов на изучение темы	Примечания
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 Ч)			
1.	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
2.	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1	
3.	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1	
4.	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
5.	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
6.	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
7.	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
8.	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	
9.	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	
10.	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. П/и «Лисы и куры»	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 Ч)			
11.	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
12.	Подвижная игра «Быстро встать в строй».	1	
13.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	
14.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	

15.	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1	
16.	Урок-игра. П/и «Бросай-поймай»	1	
17.	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
18.	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	
19.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	
20.	Урок-игра. П/и «Мяч водящему»	1	
21.	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	
22.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1	
23.	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1	
24.	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1	
25.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	
26.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
27.	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 Ч)		
28.	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1	
29.	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	
30.	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	
31.	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1	
32.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1	
33.	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1	
34.	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
35.	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1	
36.	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1	
37.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
38.	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1	

39.	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1	
40.	Упражнения на равновесие. П/и «Два мороза»	1	
41.	Кувырок вперед из упора присев.	1	
42.	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1	
43.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1	
44.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1	
45.	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1	
46.	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1	
47.	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1	
48.	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1	

	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 Ч)		
49.	<u>Инструктаж по ТБ</u> . Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	
50.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
51.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1	
52.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	
53.	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	
54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	
55.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	
56.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1	
57.	Повороты переступанием вокруг носков.	1	
58.	Подъем ступающим шагом.	1	
59.	Повороты переступанием. П/и «По местам».	1	

60.	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	1	
61.	Подъем «лесенкой». П/и «Слушай сигнал»	1	
62.	Спуски в низкой стойке. П/и «Слушай сигнал».	1	
63.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	1	
64.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1	
65.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
66.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Салки с домом».	1	
67.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1	
68.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	
69.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
70.	Повороты переступанием.	1	
71.	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
72.	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».	1	
73.	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	
74.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы».	1	
75.	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
76.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
77.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1	
78.	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 ч)		
79.	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
80.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	
81.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	1	
82.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1	

83.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	
84.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П/и «Передал -садись».	1	
85.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
86.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	
87.	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1	
88.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1	
89.	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1	
90.	ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.	1	
91.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч)			
92.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	
93.	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30 секунд.	1	
94.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1	
95.	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	
96.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
97.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1	
98.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега. «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1	
99.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Круг-кружочек». Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1	
100.	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».	1	
101.	Итоговая контрольная работа	1	Тест
102.	Анализ итоговой контрольной работы. «Охотники и утки», «Воробьи и вороны». Соревнования.	1	
	Итого:	34	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов на изучение темы	Примечание
Легкая атлетика (12 ч)			
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1	
3	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1	
4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1	
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1	

6	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
---	--	---	--

16	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
----	---	---	--

7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
9	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча.	1	
10	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	
11	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	
12	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	1	
Подвижные игры (15 ч.)			
13	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
14	Подвижная игра «Быстро встать в строй» Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	
15	Эстафеты с мячами.	1	

17	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1	
18	п/и «Бросай-поймай»	1	
19	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	
21	Игра «Мяч водящему».	1	
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1	
23	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1	
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1	
26	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	
27	«Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	
Гимнастика (18 ч.)			
28	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1	

29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1	
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1	
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1	
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1	
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1	
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1	

39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1	
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1	
41	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги.	1	
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги.	1	
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1	
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1	
45	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1	
Лыжная подготовка (27 ч)			
46	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
48	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	

51	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1	
54	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1	
55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1	
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1	
57	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1	
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1	
59	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1	
60	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1	
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	
63	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1	
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	

66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	
67	Повороты переступанием	1	
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
69	Попеременный двухшажный ход с палками	1	
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1	
72	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1	
Подвижные игры (11 ч)			
73	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1	
74	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1	
75	Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1	
76	Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1	
77	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1	
78	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1	
79	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1	
80	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1	
81	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	1	

82	Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1	
83	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)	1	

Легкая атлетика (19 ч)

84	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	
85	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1	
86	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1	
87	Эстафеты с мячами.	1	
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	
89	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30 секунд	1	
90	Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	
91	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	
92	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
93	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения	1	

	сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1	
95	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	
96	Прыжки в длину с разбега . Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»	1	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	1	
99	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1	
100	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1	
101	Итоговая контрольная работа (тест).Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1	Контрольная работа
102	Анализ контрольной работы.Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд. Итоговая контрольная работа.	1	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4 класс

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Примечание</i>
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>14</i>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку.	1	
2	Высокий старт	1	
3	Старты из различных положений	1	
4	Игра «Футбол», мини – футбол	1	
5	Прыжки в длину с разбега	1	
6	Прыжки в длину с разбега	1	
7	Метание малого мяча	1	
8	Метание малого мяча	1	
9	Общая физическая подготовка.	1	
10	Бег на длинные дистанции.	1	
11	Бег на длинные дистанции	1	
12	Координационный бег.	1	
13	Координационный бег	1	
14	Лучшие спортсмены Удмуртии.	1	
	<i>Баскетбол</i>	<i>13</i>	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
17	Игра « Салки с баскетбольным мячом».	1	
18	Ведение мяча с изменением направления.	1	
19	Ведение мяча с изменением направления.	1	
20	Учебно-тренировочная игра в баскетбол (мини - баскетбол)	1	
21	Бросок мяча в корзину в движении.	1	
22	Бросок мяча в корзину в движении.	1	
23	Учебно-тренировочная игра в баскетбол (мини - баскетбол).	1	
24	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	1	
25	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	1	
26	Учебно-тренировочная игра в баскетбол (мини - баскетбол)	1	
27	Учебно-тренировочная игра в баскетбол (мини - баскетбол)	1	
	<i>Гимнастика</i>	<i>21</i>	
28	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, назад.	1	
29	Кувырки вперёд, назад.	1	
30	Общая физическая подготовка	1	

31	Стойка на голове и руках.	1	
32	Стойка на голове и руках.	1	
33	Общая физическая подготовка.	1	
34	Акробатическое соединение	1	
35	Акробатическое соединение	1	
36	Общая физическая подготовка.	1	
37	Подъём переворотом в упор из виса стоя толчком двух ног	1	
38	Подъём переворотом в упор из виса стоя толчком двух ног	1	
39	Общая физическая подготовка	1	
40	Упражнение на равновесие	1	
41	Упражнение на равновесие	1	
42	Общая физическая подготовка.	1	
43	НРК. Достижения спортсменов УР на олимпийских играх.	1	
44	Игра «Футбол», мини – футбол.	1	
45	Упор на брусьях	1	
46	Упор на брусьях	1	
47	Эстафеты с элементами акробатики	1	
48	Эстафеты с элементами акробатики	1	
	Лыжная подготовка	15	
49	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход	1	
50	Одновременный двухшажный ход	1	
51	Эстафета на лыжах	1	
52	Игра «Снайпер».	1	
53	Спуск и подъём	1	
54	Спуск и подъём	1	
55	Прохождение дистанции 2 км.	1	
56	Прохождение дистанции 2 км.	1	
57	Игра «Снайпер »	1	
58	Торможение плугом	1	
59	Торможение плугом	1	
60	Общая физическая подготовка.	1	
61	Прохождение дистанции 3 км	1	
62	Прохождение дистанции 3 км	1	
63	Лучшие лыжники Удмуртии	1	

	Волейбол	11	
64	Стойки и передвижения	1	
65	Стойки и передвижения	1	
66	Общая физическая подготовка.	1	
67	Передача мяча	1	
68	Передача мяча	1	
69	Игра «Футбол», мини – футбол	1	
70	Нижняя прямая подача	1	
71	Нижняя прямая подача	1	

72	Двусторонняя игра в волейбол	1	
73	Двусторонняя игра в волейбол	1	
74	Двусторонняя игра в волейбол	1	
	Легкая атлетика	24	
75	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	
76	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	
77	Общая физическая подготовка.	1	
78	Низкий старт	1	
79	Низкий старт	1	
80	Игра футбол (мини - футбол)	1	
81	Прыжки в длину с места и с разбега	1	
82	Прыжки в длину с места и с разбега	1	
83	Игра футбол (мини - футбол)	1	
84	Метание малого мяча	1	
85	Метание малого мяча	1	
86	Игра футбол (мини - футбол)	1	
87	Развитие лёгкой атлетики в УР.	1	
88	Кроссовый бег	1	
89	Кроссовый бег	1	
90	Эстафеты по кругу	1	
91	Эстафета с предметами	1	
92	Уровень физической подготовленности учащихся.	1	
93	История развития плавания.	1	
94	Гигиена занятий физическими упражнениями	1	
95	Основы туристской подготовки. Приёмы самоконтроля.	1	

96	Итоговая контрольная работа по физической культуре	1	тест
97	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	
98	Телосложение и масса тела.	1	
	<i>Повторение пройденного</i>	4	
99	Метание малого мяча	1	
100	Метание малого мяча	1	
101	Игра в футбол, мини – футбол	1	
102	Игра «Снайпер»	1	
	<i>Итого</i>	102	