

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 физической 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 физической 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 физкультурной 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***

*Организирующие 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***

*Организирующие 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на изучение темы</b>	<b>Примечание</b>
<b><i>Основы знаний о физической культуре (4ч.)</i></b>			
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	
<b><i>Легкая атлетика (29ч.)</i></b>			
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	
<b>Лыжная подготовка (27ч.)</b>			
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
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 Ч)</b>			
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	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 Ч)</b>			
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	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 Ч)</b>		
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	

	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 Ч)</b>		
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	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 ч)</b>		
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	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч)</b>			
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
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>			
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	
<b>Подвижные игры (15 ч.)</b>			
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	
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>			
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	
<b>Лыжная подготовка (27 ч)</b>			
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	
<b>Подвижные игры (11 ч)</b>			
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 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1	
100	Челночный бег 3x10 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>
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b><i>14</i></b>	
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	
	<b><i>Баскетбол</i></b>	<b><i>13</i></b>	
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	
	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b><i>21</i></b>	
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	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>	
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	

	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>	
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	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
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	<b>Итоговая контрольная работа по физической культуре</b>	1	тест
97	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	
98	Телосложение и масса тела.	1	
	<b><i>Повторение пройденного</i></b>	<b>4</b>	
99	Метание малого мяча	1	
100	Метание малого мяча	1	
101	Игра в футбол, мини – футбол	1	
102	Игра «Снайпер»	1	
	<b><i>Итого</i></b>	<b>102</b>	