

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Котинская основная общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Котинская ООШ»)

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Гомас А.С./

Протокол МО от 28.08.2020г. № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Киселева С.Н./

29.08. 2020г.

«Утверждено»

Директор школы

 /Короткий И.А./

Приказ от 31.08.2020г. № 87



Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

1-4 класс

Разработчик(и) программы: Иванова И.А.,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Предметные результаты

Физическая культура:

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

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

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

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

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

#### Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобрнауки в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации

учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;

оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;

оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

### Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Подвижные игры: 1 класс. 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»:*

*Баскетбол. подвижные игры:* «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Подвижные игры: 2 класс*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол. подвижные игры:* «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол. подвижные игры:* «Волна», «Неудобный бросок».

*Подвижные игры 3 класс.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Параютисты», «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:*

*Баскетбол. подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол. подвижные игры:* «Не давай мяча водящему»

*Подвижные игры 4 класс*

---

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).*

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».*

*На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».*

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол. игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).*

*Волейбол. игра в «Пионербол».*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

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

Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2	Легкая атлетика	23	23	23	23
3	Гимнастика с основами акробатики.	14	14	14	14
4	Элементы спортивных игр	15	15	15	15
5	Лыжные гонки	14	16	16	16
6	<i>Подвижные игры</i>	33	34	34	34
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого:		99	102	102	102

Годовой план график распределения учебного материала в 1 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 78 уроки	76 – 99 уроки
	99 часов	24 часа	21 час	29 часов	25 часа
Основы знаний	В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
Спортивные игры	15	4		6	5
Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
Легкоатлетические упражнения	23	11			12
Лыжная подготовка	14			14	
<i>Подвижные игры</i>	33	9	7	9	8
Всего уроков	99	24	21	29	25

Планирование уроков физической культуры 1 класс

№ урока	Содержание урока	часы



1.	Правила ТБ. Легкоатлетические понятия. Техника бега на короткие дистанции. Строевые упражнения (построение в шеренгу, круг).	1
2.	Высокий старт. Прыжки в длину с места и с высоты до 30 см. КДК: бег 30м. Бег до 2 минут.	1
3.	<i>«Школа мяча» Игры: «Салки с выручалкой», «Кто дальше бросит?»</i>	1
4.	Высокий старт. Метание мяча на дальность. Школа мяча. Бег до 2 минут. Разновидности прыжков.	1
5.	Высокий старт. КТД: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег до 2 минут. Эстафета «Смена сторон»	1
6.	<i>Игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит?» Круговая эстафета</i>	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 3 –4 м. Прыжки в длину с разбега. Бег до 3 минут. Игра «Два мороза»	1
8.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. Бег до 3 минут. Игры: « Два мороза», «Метко в цель»	1
9.	<i>Игры: «Метко в цель» «Салки маршем» Эстафета «Смена сторон»</i>	1
10.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Игра. Эстафеты с элементами л/а.	1
11.	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий. Бег до 3 минут. Игра «Зайцы в огороде»	1
12.	<i>Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Эстафеты с элементами л/а.</i>	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий.	1
14.	Ловля и передача мяча на месте. Прыжки через длинную скакалку.	1
15.	<i>Круговая тренировка. Игры: «У кого меньше мячей?», «Не дай мяч водящему».</i>	1
16.	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с б/б мячами. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Учёт ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений на скамейках.	1
18.	<i>Игры: «Мяч в корзину», «Карлики и великаны», «Удочка» Игра «Гонка мячей в колоннах»</i>	1
19.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений на скамейках.	1
20.	Броски мяча в цель. КДК: поднятие туловища за 30 секунд.	1
21.	<i>Эстафеты с элементами б/б. Игры: «Карлики и великаны», «Удочка»</i>	1
22.	Ведение мяча на месте. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
23.	Ведение мяча на месте и в движении. Комплекс упражнений для развития гибкости. КДК: наклон из положения сидя	1
24.	<i>Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину» Игра «Попади в обруч»</i>	1
<b>II четверть</b>		
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Перекаты в группировке. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
2 (26)	Личная гигиена. Группировка. Перекаты в группировке. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
3 (27)	<i>Игры: «Салки маршем», «Волк во вру», «Становись — разойдись», «Смена мест».</i>	1

4 (28)	Учёт группировки. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
5 (29)	Строевые упражнения (построение в круг, повороты направо и налево). Лазания по скамейке.	1
6 (30)	<i>Игры: «Охотники и утки», «Совушка». Упражнения для выведения из равновесия.</i>	1
7 (31)	Строевые упражнения (перестроение по звеньям, размыкания на вытянутые руки). Лазания по скамейке и стенке. Перелезание через козел.	1
8 (32)	Строевые упражнения (перестроение по звеньям, размыкания на вытянутые руки). Перелезание через коня.	1
9 (33)	<i>Игровые задания «Становись — разойдись».</i> <i>Игры: «Белые медведи», «Не дай мяч водящему», «Пустое место»</i>	1
10 (34)	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
11 (35)	Упражнения на скамье. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1
12 (36)	<i>Игры: «Карлики и великаны», «Не дай мяч водящему», «Становись — разойдись», «Смена мест».</i>	1
13 (37)	Упражнения в равновесии. Перелезание через препятствие высотой до 50 см.	1
14 (37)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 50 см.	1
15 (39)	<i>Игры: «Белые медведи», Игра «Гонка мячей в колоннах», «Парашиютисты», эстафеты с изученными элементами.</i>	1
16 (40)	Танцевальные упражнения (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону).	1
17 (41)	Танцевальные упражнения (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами	1
18 (42)	<i>Игры: «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка».</i>	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
20 (44)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
21 (45)	<i>Игры: «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка».</i>	1
III четверть		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Скользящий шаг с палками.	1
2 (47)	Правила надевания и переноски лыж. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1 км.	1
3 (48)	<i>Игры: «По местам», «Солнышко»</i>	1
4 (49)	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте.	1
5 (50)	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте	1
6 (51)	<i>Игры: «Веер», «Встречные эстафеты».</i>	1

7 (52)	Учёт скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
9 (54)	<i>Игры: «Веер», Встречные эстафеты, «Кто быстрее взойдет на горку».</i>	1
10 (55)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
11 (56)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1
12 (57)	<i>Игра «Кто быстрее взойдет в горку», «Кто дальше?», Встречные эстафеты</i>	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
14 (59)	Учёт спуска со склона. Круговая эстафета.	1
15 (60)	<i>Игры: «Самый меткий», «Ворота».</i>	1
16 (61)	Учёт подъёма на склон. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
17 (62)	Пробное тестирование ГТО. Лыжная гонка 1 км. Спуски и подъёмы	1
18 (63)	<i>Игра «Биатлон» Игра «Самый меткий»</i>	1
19 (64)	Эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км.	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
21 (66)	<i>Игры: «Охотники и олени», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».</i>	1
22 (67)	Правила безопасности при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Передачи мяча в паре в/б мяча.	1
23 (68)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений в движении. Броски и ловля мяча через сетку.	1
24 (69)	<i>Игры: «Перекинь мяч», «Мяч из круга».</i>	1
25 (70)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Передачи мяча в паре в/б мяча. Броски и ловля мяча через сетку	1
26 (71)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из – за головы, снизу.	1
27 (72)	<i>Игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</i>	1
IV четверть		
1 (73)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков.	1
2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и	1

(74)	прыжков. Метание мяча в цель.	
3 (75)	<i>Игры: «К своим флажкам», «Салки с выручалкой», «Два мороза»</i>	1
4 (76)	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель.	1
5 (77)	Пробное тестирование ГТО: учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
6 (78)	<i>Игра «Гонка мячей по кругу», «Точно в мишень», «Третий лишний».</i>	1
7 (79)	Пробное тестирование ГТО: учёт челночного бега 3*10м. Комплекс упражнений со скакалкой. Броски мяча в цель.	1
8 (80)	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений с мячами. КДК: наклон вперёд сидя.	1
9 (81)	<i>Игры: «Попади в обруч», «Салки с мячом», «Рыбки», «Салки на болоте».</i>	1
10 (82)	Комплекс упражнений с мячами. Комбинации из элементов б/б. КДК: поднимание туловища за 30 секунд.	1
11 (83)	Эстафеты с элементами б/б. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12 (84)	<i>Игры: «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте».</i>	
13 (85)	Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Комплекс упражнений с мячом.	
14 (86)	Комплекс упражнений с мячом. Эстафеты с элементами л/а	
15 (87)	<i>Игры: «Охотники и утки», « Попади в обруч», «Совушка»</i>	1
16 (88)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега.	1
17 (89)	Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.	1
18 (90)	<i>Игры: Удочка», «Мяч из круга» ,игра в пионербол.</i>	1
19 (91)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Разновидности Игр в пионербол.	1
20 (92)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Метание мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой.	1
21 (93)	<i>Игры: «Гонка мячей», «Салки-догонялки», «Альпинисты».</i>	1
22 (94)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м. Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек.	1
23 (95)	КДК: бег 200м. Равномерный бег. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и приём мяча ногами в пере на месте и в продвижении.	1

24 (96)	<i>Игра в мини – футбол, «Салки-догонялки», «Змейка»,</i>	1
25 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
26 (98)	Приёмы закаливания. Пробное тестирование ГТО КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий. Игры пионербол и мини – футбол.	1
27 (99)	<i>Игры пионербол и мини – футбол.</i>	1

#### Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности				
Спортивные игры	15	5		4	6
Гимнастика с элементами акробатики.	14		14		
Легкоатлетические упражнения	23	11			12
Лыжная подготовка	16			16	
<i>Подвижные игры</i>	<i>34</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>9</i>
Всего уроков	102	24	21	30	27

#### Планирование уроков физической культуры 2 класс

№ урока	Содержание урока	часы
1.	Правила ТБ. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Техника бега на короткие дистанции.	1
2.	Высокий старт. Прыжки в длину с места и с высоты до 40 см. КДК: бег 30м. Бег до 4 минут.	1
3.	<i>Школа мяча. Игры: «Салки с выручалкой», «Кто дальше бросит?»</i>	1
4.	Высокий старт. Метание мяча на дальность. Школа мяча. Бег до 4 минут. Разновидности прыжков.	1
5.	Высокий старт. Пробное тестирование ГТО. КТД: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег до 4 минут. Эстафета «Смена сторон»	1
6.	<i>Игры: «Шишки – желуди – орехи», «Заяц без дома», «Пустое место».</i>	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 3 –4 м. Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 минут.	1

8.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 минут.	1
9.	<i>Игры: «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</i>	1
10.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель с 6 м. Челночный бег 3*10м.Игра Эстафеты с элементами л/а.	1
11.	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий. Бег до 4 минут.	1
12.	<i>Игры: «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</i>	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий.	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Не дай мяч водящему»	1
15.	<i>Игры: «У кого меньше мячей?», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</i>	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с б/б мячами. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Учёт ловли и передачи мяча. Броски мяча в цель Комплекс упражнений на скамейках.	1
18.	<i>Игры: «Мяч в корзину», «Точно в мишень», «Вызов номеров».</i>	1
19.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений на скамейках. Эстафеты с элементами б/б.	1
20.	Броски мяча в цель. КДК: поднятие туловища за 30 секунд.	1
21.	<i>Игры: «Вызов номеров». «У кого меньше мячей?», «Пустое место».</i>	1
22.	Ведение мяча правой и левой рукой. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Попади в обруч»	1
23.	Ведение мяча в движении по прямой шагом и бегом. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Не дай мяч водящему»	1
24.	<i>Игры: «Мяч в корзину», «Космонавты», «Мышеловка».</i>	1
<b>II четверть</b>		
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
2 (26)	Личная гигиена. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Приемы самостраховки. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
3 (27)	Игры: «Салки маршем», «Волк во вру», «Охотники и утки».	1
4 (28)	Учёт кувырка вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперёд. Кувырок в сторону.	1

5 (29)	Учёт стойки на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону, перекаты вперёд. Строевые упражнения (размыкание и смыкание приставными шагами).	1
6 (30)	Игры: «Салки», «Не дай мяч водящему», «Пустое место».	1
7 (31)	Учёт кувырка в сторону. Строевые упражнения (перестроения из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в две). Лазания по скамейке и стенке. Перелезание через козел.	1
8 (32)	Строевые упражнения (перестроения из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в две). Лазания по скамейке и стенке. Перелезание через козел.	1
9 (33)	Игры: «Белые медведи», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1
10 (34)	Перелезание через козел. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
11 (35)	Упражнения на скамье. Упражнения в равновесии.	1
12 (36)	Игры: «Карлики и великаны», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	1
13 (37)	Лазание по гимнастической стенке.. Упражнения в равновесии. Перелезание через препятствие высотой до 60 см.	1
14 (38)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см.	1
15 (39)	Игры: «Конники-спортсмены», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Эстафеты с обручами».	1
16 (40)	Танцевальные упражнения (3 позиция ног, шаги польки, переменные шаги). Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	1
17 (41)	Танцевальные упражнения (3 позиция ног, шаги польки, переменные шаги). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами	1
18 (42)	Игры: «Гонка мячей в колоннах», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», эстафета «Веревочка под ногами».	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
20 (44)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с гимнастическими упражнениями.	1
21 (45)	Игры: «Гонка мячей в колоннах», «Конники-спортсмены», эстафета «Веревочка под ногами».	1
<b>III четверть</b>		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Скользящий шаг с палками.	1
2 (47)	Правила надевания и переноски лыж. Скользящий шаг с палками Прохождение дистанции до 1 км.	1
3 (48)	Игры: «По местам», «Солнышко»	1
4	Скользящий шаг с палками.	1

(49)	Повороты переступанием на месте.	
5 (50)	Скользкий шаг с палками. Встречные эстафеты	1
6 (51)	<i>Игры: «Веер», «По местам»</i>	1
7 (52)	Учёт скользкого шага с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
9 (54)	<i>Игры: «Веер», «Кто быстрее взойдет на горку».</i>	1
10 (55)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
11 (56)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
12 (57)	<i>Игра «Кто дальше?» «Проехать через ворота», «Кто быстрее взойдет на горку».</i>	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
14 (59)	Преодоление препятствий на склоне. Круговая эстафета	1
15 (60)	<i>Игры: «Проехать через ворота», «Кто быстрее взойдет на горку».</i>	1
16 (61)	Учёт подъёма на склон. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
17 (62)	Спуски и подъёмы Лыжная гонка 1км. (проведение пробных испытаний ГТО).	1
18 (63)	<i>Игры: «Биатлон», «Самый меткий»</i>	1
19 (64)	Эстафеты. Прохождение дистанции до 1км.	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
21 (66)	<i>Игры: «Биатлон», «Самый меткий».</i>	1
22 (67)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Волейбол. Передачи мяча в парах.	1
23 (68)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Передачи мяча в парах.	1
24 (69)	<i>Игры: «Волна», «Неудобный бросок».</i>	1
25 (70)	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Передачи мяча в парах.	1
26 (71)	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подача мяча двумя руками из – за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1
27 (72)	<i>Игра в пионербол</i>	1
28	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении.	



(73)	Подача мяча двумя руками из – за головы из зоны подачи.	
29 (74)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол	
30 (75)	<i>Игра в пионербол</i>	
IV четверть		
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков.	1
2 (77)	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель.	1
3 (78)	<i>Игры: «К своим флажкам», «Салки с выручалкой», «Два мороза».</i>	1
4 (79)	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель.	1
5 (80)	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Охотники и утки»	1
6 (81)	<i>Игры: «Гонка мячей по кругу» «Охотники и утки, « Метко в цель»</i>	1
7 (82)	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3*10м. Комплекс упражнений со скакалкой. Броски мяча в цель.	1
8 (83)	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений с мячами. КДК: наклон вперёд стоя.	1
9 (84)	<i>Игры: «Салки с мячом» «Гонка мячей по кругу»</i>	1
10 (85)	Комплекс упражнений с мячами. Комбинации из элементов б/б. КДК: поднимание туловища за 30 секунд.	1
11 (86)	Эстафеты с элементами б/б. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
12 (87)	<i>Игры: «Охотники и утки» «Попади в обруч»</i>	1
13 (88)	КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
14 (89)	Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.	1
15 (90)	<i>Игры: Удочка», «Мяч из круга»</i>	1
16 (91)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Метание мяча на дальность.	1
17 (92)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Метание мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой.	1
18 (93)	<i>Игры: мини футбол, пионербол.</i>	
19 (94)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Подача мяча через сетку одной рукой.	
20 (95)	Прием и передача мяча в футболе. Взаимодействие в команде. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек.	

21 (96)	<i>Игра «Гонка мячей», мини-футбол.</i>	1
22 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м. Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек	1
23 (98)	КДК: бег 200м. Равномерный бег. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	1
24 (99)	<i>Игра в мини – футбол, пионербол.</i>	1
25 (100)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
26 (101)	Приёмы закаливания. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий. Игры пионербол и мини - футбол	1
27 (102)	<i>Игры пионербол и мини - футбол</i>	1

#### Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 27 уроки	28 – 48 уроки	49 – 78 уроки	79 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности				
Спортивные игры	15	5		4	6
Гимнастика с элементами акробатики.	14		14		
Легкоатлетические упражнения	23	11			12
Лыжная подготовка	16			16	
Подвижные игры	34	8	7	10	9
Всего уроков	102	24	21	30	27

#### Планирование уроков физической культуры 3 класс

№ урока	Содержание урока	часы
I четверть		
1.	Правила ТБ. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Техника бега на короткие дистанции.	1
2.	Прыжки в длину с места. КДК: бег 30м. Бег до 4 минут. СБУ.	1
3.	<i>Игры: «Салки с вырубкой», «Кто дальше бросит?», «Волк во рву».</i>	1
4.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 4 минут и СБУ. Прыжки в длину с места.	1
5.	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 4 минут и СБУ.	1
6.	<i>Игры «Прыжки по полоскам», «Точный расчёт»,</i>	1

	<i>«Волк во рву»</i>	
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 4 –5 м. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 минут.	1
8.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 минут.	1
9.	<i>Эстафеты с элементами л/а. Игра «Мини – футбол»</i>	1
10.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель с 4 – 5 м. Челночный бег 3*10м.	1
11.	Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий с изученными элементами. Бег до 5 минут.	1
12.	<i>Игры: «Пустое место», «Метко в цель», «Мини – футбол».</i>	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий.	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
15.	<i>Круговая тренировка. Игра «Гонка мячей по кругу»</i>	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с б/б мячами. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений на скамейках.	1
18.	<i>Игра «Мяч ловцу»</i> Эстафеты с элементами б/б.	1
19.	Броски мяча в ходьбе и беге. Эстафеты с элементами б/б. Ведение мяча с изменением направления.	1
20.	Броски мяча в движении. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
21.	<i>Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», эстафета с элементами баскетбола</i>	1
22.	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
23.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя.	1
24.	<i>Игры: «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», эстафета с элементами баскетбола.</i>	1
<b>II четверть</b>		
1 (25)	Правилам безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
2 (26)	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Приемы самостраховки. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
3 (27)	<i>Игры: «Салки маршем», «Волк во рву», «Охотники и утки»</i>	1
4 (28)	Учёт кувырка вперёд. Стойка на лопатках, мост, перекаты назад. Комплекс упражнений для выполнения удержаний.	1
5 (29)	Учёт стойки на лопатках. Строевые упражнения (перестроения из одной шеренги в две, передвижения из двух шеренг в два круга). Комплекс упражнений для ухода от удержаний. Акробатическое соединение. Игра «Совушка»	1

6 (30)	<i>Игры: «Салки», «Совушка», «Не дай мяч водящему».</i>	1
7 (31)	Учёт акробатического соединения. Строевые упражнения (передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»). Комплекс упражнений на скамейках.	1
8 (32)	Упражнения на скамье. Комплекс упражнений в равновесии.	1
9 (33)	<i>Игры: «Выбей из круга» «Не дай мяч водящему» «Пустое место»</i>	1
10 (34)	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
11 (35)	Комплекс упражнений в равновесии. Строевые упражнения (передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»).	1
12 (36)	<i>Игры: «Карлики и великаны», «Салки с выручалкой», «Парашиотисты».</i>	1
13 (37)	Перелезание через препятствие высотой до 60 см.	1
14 (38)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см.	1
15 (39)	<i>Игры: «Белые медведи», «Конники-спортсмены».</i>	1
16 (40)	Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки, русский медленный шаг). Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	1
17 (41)	Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки, русский медленный шаг). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами.	1
18 (42)	<i>Игры: «Выбей из круга», «Конники-спортсмены», «Гонка мячей»</i>	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
20 (44)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
21 (45)	<i>Эстафеты с гимнастическими упражнениями Игра «Гонка мячей», «Невод»</i>	1
<b>III четверть</b>		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Физические качества и их связь с физическим развитием. Попеременный двухшажный ход без палок	1
2 (47)	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1 км	1
3 (48)	<i>Игры: «Веер», «Быстрый лыжник».</i>	1
4 (49)	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием на месте.	1
5 (50)	Попеременный двухшажный ход с палками. Встречные эстафеты	1
6 (51)	<i>Игры: «Быстрый лыжник», «Солнышко».</i>	1
7 (52)	Учёт попеременного двухшажного хода с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1

9 (54)	<i>Встречные эстафеты. Игры: «Быстрый лыжник», «Солнышко».</i>	1
10 (55)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
11 (56)	Учёт спусков в низкой и высокой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
12 (57)	<i>Игры: «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше?»</i>	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
14 (59)	Круговая эстафета.	1
15 (60)	<i>Игры: «Ворота», «Кто дальше?»</i>	1
16 (61)	Прохождение дистанции до 2км.	1
17 (62)	Учёт дистанции 2км без времени. Спуски и подъёмы.	1
18 (63)	<i>Игры: «Биатлон», «Ворота»</i>	1
19 (64)	Пробное тестирование ГТО. Лыжная гонка 1км. Спуски и подъёмы.	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 2км.	1
21 (66)	<i>Игры: «Биатлон», «Ворота»</i>	1
22 (67)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Волейбол. Передачи мяча в парах.	1
23 (68)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча.	1
24 (69)	<i>Игры: «Охотники и утки», «Перекинь мяч».</i>	1
25 (70)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1
26 (71)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча.	1
27 (72)	<i>Игра в пионербол, «Перекинь мяч».</i>	1
28 (73)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Подача мяча двумя руками из – за головы из зоны подачи.	1
29 (74)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1
30 (75)	<i>Игры: «Пионербол», «Два мяча через сетку».</i>	1
<b>IV четверть</b>		
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого разбега. СБУ. Игра «Волк во рву»	1
2 (77)	Прыжки в высоту с прямого разбега. СБУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Гонка мячей»	1

3 (78)	<i>Игры: «Белые медведи», «Гонка мячей», «Салки с вырубалкой»</i>	1
4 (79)	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. СБУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
5 (80)	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
6 (81)	<i>Игры: «Гонка мячей по кругу», «Салки с вырубалкой», «Перестрелка».</i>	1
7 (82)	Учёт челночного бега 3*10м. Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты с предметами	1
8 (83)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге.	1
9 (84)	<i>Эстафеты с элементами баскетбола .Игра «Мяч ловцу»</i>	1
10 (85)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча с изменением направления. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	
11 (86)	Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Комплекс упражнений с мячом.	
12 (87)	<i>Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».</i>	
13 (88)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с разбега Эстафеты с элементами б/б.	1
14 (89)	Равномерный бег до 5 минут. Разновидности бега и прыжков. Комбинации из б/б упражнений.	1
15 (90)	<i>Эстафеты с элементами л/а. Игра в пионербол</i>	1
16 (91)	Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с разбега. СБУ.	1
17 (92)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
18 (93)	<i>Игры: «Пионербол, « Гонка мячей»</i>	1
19 (94)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	1
20 (95)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу.	1
21 (96)	<i>Игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».</i>	1
22 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м. Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»	1
23 (98)	КДК: бег 300м. Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Передача и приём мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглирование ногой»	1
24	<i>Игры: «Мини – футбол», «Пионербол».</i>	1

(99)		
25 (100)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
26 (101)	Приёмы закаливания. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий. Подвижные игры	1
27 (102)	<i>Подвижные игры: «Мини-футбол», «Пионербол».</i>	1

Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности				
Спортивные игры	15	5		4	16
Гимнастика с элементами акробатики.	14		14		
Легкоатлетические упражнения	23	11			12
Лыжная подготовка	16			16	
Подвижные игры	34	8	7	10	9
Всего уроков	102	24	21	30	27

Планирование уроков физической культуры 4 класс

№ урока	Содержание урока	часы
1.	Правила ТБ. Работа органов дыхания и ССС. Техника бега на короткие дистанции. СБУ.	1
2.	Прыжки в длину с места. Высокий старт и стартовый разгон. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м. Бег до 6 минут.	1
3.	<i>Игры: Пионербол и мини - футбол</i>	1
4.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Высокий старт и стартовый разгон. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м. Бег до 6 минут и СБУ. Прыжки в длину с места.	1
5.	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 6 минут и СБУ.	1
6.	<i>Игры: «Белые медведи», «Точный расчёт».</i> <i>Эстафеты с элементами л/а</i>	1
7.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча на дальность с места. Бег 300м.	1
8.	Разновидности бега и прыжков Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Бег до 7 минут.	1
9.	<i>Игра в мини – футбол. Игра « Салки».</i>	1
10.	Разновидности бега и прыжков. Учёт метания мяча в цель с 5 – 6 м.	1

	Челночный бег 3*10м .	
11.	Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий с изученными элементами Бег до 8 минут.	1
12.	<i>Игры: пионербол и мини – футбол</i>	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий. Игры: пионербол и мини - футбол	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Игра «Мяч ловцу»	1
15.	<i>Круговая тренировка. Игра «Мяч ловцу»</i>	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Эстафеты с б/б мячами. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Ловля и передача мяча. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Комплекс упражнений на скамейках.	1
18.	<i>Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с элементами б/б.</i>	1
19.	Броски мяча в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы, бега и прыжков.	1
20.	Броски мяча в движении. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. КДК: поднимание туловища за 30 секунд.	1
21.	<i>Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка»</i>	1
22.	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя	1
24.	<i>Игра в мини – баскетбол.</i>	1
<b>II четверть</b>		
1 (25)	Правилам безопасности на уроках гимнастики. Роль зрения и слуха при движении. Самостраховка. Кувырок вперёд и назад. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
2 (26)	Кувырок вперёд и назад. Мост. Самостраховка. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
3 (27)	<i>Игры: «Салки маршем», «Волк во рву», «Охотники и утки»</i>	1
4 (28)	Учёт кувырка назад. Мост. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
5 (29)	Учёт моста с помощью. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Упражнения лежачего положения: удержания и уходы от удержаний. Акробатическое соединение.	1
6 (30)	<i>Игры: «Салки», «Совушка», «Не дай мяч водящему».</i>	1
7 (31)	Учёт акробатического соединения. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 в движении с поворотом). Комплекс упражнений на скамейках.	1
8	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 в движении с	1



(32)	поворотом). Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Пустое место»	
9 (33)	<i>Игры: «Выбей из круга» «Пустое место» Эстафеты с элементами гимнастики</i>	1
10 (34)	Лазанье по гимнастической стенке. Комплекс упражнений в равновесии Круговая тренировка.	1
11 (35)	Перелазание через препятствие. Упражнения на скамье. Комплекс упражнений в равновесии.	1
12 (36)	<i>Игры: «Карлики и великаны», «Салки с выручалкой», «Охотники и утки»</i>	1
13 (37)	Перелазание через препятствие. Вскок в упор стоя на коленях на коня и соскок взмахом рук.	1
14 (38)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелазание через препятствие. Вскок в упор стоя на коленях на козел и соскок взмахом рук.	1
15 (39)	<i>Эстафеты с изученными элементами. Игра «Белые медведи»</i>	1
16 (40)	Учёт опорного прыжка. Танцевальные упражнения (сочетание шагов галопа, польки в парах, 1 и 2 позиция). Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	1
17 (41)	Танцевальные упражнения (сочетание шагов галопа, польки в парах, 1 и 2 позиция). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами	1
18 (42)	<i>Игры: «Выбей из круга», «Гонка мячей», « Невод».</i>	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
20 (44)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Гимнастическая полоса препятствий	1
21 (45)	<i>Эстафеты с гимнастическими упражнениями.</i>	1
<b>III четверть</b>		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1
2 (47)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	1
3 (48)	<i>Игры: «По местам!», «Солнышко».</i>	1
4 (49)	Учёт попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием на месте.	1
5 (50)	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 1,5км	1
6 (51)	<i>Игры: «Веер», «Быстрый лыжник».</i> <i>Встречные эстафеты.</i>	1
7 (52)	Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
9 (54)	<i>Игра «Кто дальше?», «Быстрый лыжник».</i> <i>Встречные эстафеты.</i>	1
10 (55)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км	1

11 (56)	Учёт спусков в низкой и высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
12 (57)	<i>Игры: «Быстрый лыжник», «Кто дальше?» Встречные эстафеты.</i>	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Учёт торможения «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
14 (59)	Круговая эстафета. Торможение упором. Игры: «Кто дальше?», «Самый меткий»	1
15 (60)	<i>Игры: «Кто дальше?», «Самый меткий», «Ворота»</i>	1
16 (61)	Прохождение дистанции до 2км. Торможение упором.	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 2км. Учёт торможения упором. Игра «Биатлон»	1
18 (63)	<i>Игры: «Биатлон», «Ворота». Эстафеты.</i>	1
19 (64)	Пробное тестирование ГТО. Лыжная гонка 1км. Спуски и подъёмы	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 2,5км.	1
21 (66)	<i>Игры: «Биатлон», «Ворота». Эстафеты.</i>	1
22 (67)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Волейбол. Броски и ловля волейбольного мяча.	1
23 (68)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1
24 (69)	<i>Игры: «Пионербол», «Охотники и утки»</i>	1
25 (70)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку из зоны подачи разными способами.	1
26 (71)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1
27 (72)	<i>Игра в пионербол, Игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</i>	1
28 (73)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Приём и передача мяча сверху и снизу.	
29 (74)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Нижняя прямая подача.	
30 (75)	<i>Эстафета с элементами волейбола. Игра :«Круговая лапта».</i>	
<b>IV четверть</b>		
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ.	1
2 (77)	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5 – 6 м.	1
3 (78)	<i>Игры: «Охотники и утки», «Салки с выручалкой» Эстафеты с предметами</i>	1
4 (79)	Учёт прыжков в высоту с разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1

5 (80)	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5 – 6м. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
6 (81)	<i>Игры: «Гонка мячей по кругу», «Выбей из круга»</i>	1
7 (82)	Учёт челночного бега 3*10м. Комплекс упражнений со скакалкой. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
8 (83)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Выбей из круга»	1
9 (84)	<i>Игры: «Мяч ловцу», «Выбей из круга»</i>	1
10 (85)	Равномерный бег до 6 минут. Эстафеты с элементами б/б. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон вперёд стоя.	1
11 (86)	Равномерный бег до 6 минут. Разновидности бега и прыжков. Комбинации из б/б упражнений.	1
12 (87)	<i>Игра «Мяч ловцу». Эстафеты с элементами л/а. Игра в пионербол</i>	1
13 (88)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег до 6 минут. СБУ.	1
14 (89)	Равномерный бег до 6 минут. СБУ. Прыжки в длину с разбега.	1
15 (90)	<i>Игра в пионербол. Эстафеты с элементами л/а.</i>	1
16 (91)	Равномерный бег до 7 минут. СБУ. КДК. Метание мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	1
17 (92)	Равномерный бег до 7 минут. СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу.	1
18 (93)	<i>Игры: «Слалом с мячом», «Гонка мячей», «Футбольный бильярд»</i>	1
19 (94)	КДК: бег 30м. Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»	1
20 (95)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Приём и передача мяча в футболе.	1
21 (96)	<i>Игры в пионербол и мини-футбол</i>	1
22 (97)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Упражнения с элементами в/б	1
23 (98)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м. Равномерный бег до 7 минут. СБУ. Передача и приём мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглирование ногой»	1
24 (99)	<i>Игра в мини – футбол. Игры: «Жонглирование ногой», «Два мяча через сетку.»</i>	1
25 (100)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
26 (101)	Приёмы закаливания. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий.	1
27 (102)	Подвижные <i>игры: мини-футбол и «Пионербол».</i>	1

