

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. Метапредметные результаты отражают прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Выпускник 1 класса научится:**

**Предметные результаты:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способами;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки (КУГГ);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

Таблица 1

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                           |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                    | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                           | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                  | 7 – 8                     | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 118 – 120            | 115 – 117               | 105 – 114                 | 116 – 118            | 113 – 115               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами и пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0                 | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                           |                      |                         |                         |

### Выпускник 2 класса научится:

#### Предметные результаты:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

Таблица 2

| Контрольные упражнения                          | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 14—16                | 8—13                    | 5—7                     | 13—15                | 8—12                    | 5—7                     |
| Прыжок в длину с места, см                      | 143—150              | 128—142                 | 119—127                 | 136—146              | 118—135                 | 108—117                 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях          | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с                                      | 6,0—5,8              | 6,7—6,1                 | 7,0—6,8                 | 6,2—6,0              | 6,7—6,3                 | 7,0—6,8                 |

|                       |                   |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-------------------|--|--|--|--|--|
| высокого старта,<br>с |                   |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м            | Без учета времени |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 км  | Без учета времени |  |  |  |  |  |

### **Выпускник 3 класса научится:**

#### **Предметные результаты:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

*Таблица 3*

| Контрольные упражнения                          | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5                    | 4                       | 3                       | 12                   | 8                       | 5                       |
| Прыжок в длину с места, см                      | 150—160              | 131—149                 | 120—130                 | 143—152              | 126—142                 | 115—125                 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях          | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                   | 5,8-5,6              | 6,3-5,9                 | 6,6-6,4                 | 6,3-6,0              | 6,5-5,9                 | 6,8-6,6                 |
| Бег 1000 м                                      | Без учета времени.   |                         |                         |                      |                         |                         |
| Ходьба на лыжах 1 км                            | Без учета времени.   |                         |                         |                      |                         |                         |

## **Выпускник 4 класса научится:**

### **Предметные результаты:**

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и бруссы, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

Таблица 4

| Контрольные упражнения                          | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                 | 6                    | 4                       | 3                       |                      |                         |                         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |                      |                         |                         | 18                   | 15                      | 10                      |
| Прыжок в длину с места, см                      | 160—165              | 150—159                 | 145—149                 | 150—155              | 140—149                 | 130—139                 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях          | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                   | 5,8-5,6              | 6,3-5,9                 | 6,6-6,4                 | 6,3-6,0              | 6,5-5,9                 | 6,8-6,6                 |
| Бег 1000 м, мин. с                              | Без учёта времени    |                         |                         |                      |                         |                         |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                    | Без учёта времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1 класс.**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

*На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости

## **2 класс.**

### **Знания о физической культуре.**

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

**Лыжные гонки.**

**Подвижные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

**Спортивные игры.** Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.

**3 класс.**

**Знания о физической культуре.**

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности.**

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

**Физическое совершенствование.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине;

прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения, повороты.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

**4 класс.**

**Знания о физической культуре.**

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Способы физкультурной деятельности.**

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

**Физическое совершенствование.**

## **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

**Подвижные игры.**

**Спортивные игры.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

Техника безопасности и правила поведения в процессе уроков постоянно.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

| №<br>п/п                          | Содержание тем, разделов   | Количество часов |
|-----------------------------------|--|------------------|
| <b>I четверть Лёгкая атлетика</b> |  |                  |
| 1                                 | Требования на уроках физической культуры.<br>Техника безопасности во время занятий   | 1                |
| 2                                 | Ходьба.<br>Урок – путешествие  | 1                |
| 3                                 | Сочетание различных видов ходьбы. Спортивный калейдоскоп   | 1                |
| 4                                 | Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. «Пятнашки»   | 1                |
| 5                                 | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». «Два мороза»   | 1                |
| 6                                 | Урок – игра. Ориентирование в пространстве. «Прыгающие воробушки»  | 1                |
| 7                                 | Урок – игра Челночный бег. «Воробы и вороны»   | 1                |
| 8                                 | Спортивный марафон<br>Совершенствование навыков бега.  | 1                |
| 9                                 | Подвижные игры во время прогулок   | 1                |
| 10                                | Эстафета. Бег с ускорением.  | 1                |
| 11                                | Урок-игра.   | 1                |
| 12                                | Спортивный марафон. Совершенствование навыков бега.<br>«Пятнашки»  | 1                |
| 13                                | Эстафеты с мячами.   | 1                |
| 14                                | Эстафета.<br>Прыжок в длину с места  | 1                |
| 15                                | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.<br>«К своим флажкам», «Два мороза»   | 1                |
| 16                                | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.<br>«Точный расчёт», «Метко в цель»                      | 1                |
| 17                                | Урок – путешествие «Упражнения на внимание».   | 1                |
| 18                                | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». «Охотники и утки»   | 1                |
| 19                                | Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»          | 1                |
| 20                                | Подвижные игры развитие скоростных способностей, способностей на ориентирование в пространстве.<br>«Пятнашки», «Заяц без логова» | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 21 | Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.  | 1 |
| 22 | .Игры на развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.<br>«Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                               | 1 |
| 23 | Игры на закрепление и совершенствование в прыжках.<br>«Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».<br>Прыжки в длину.                                      | 1 |
| 24 | Игры на ориентирование в пространстве. Челночный бег.   | 1 |
| 25 | Игры на развитие навыков бега. Бег с ускорением 30 м.<br>«Краски»   | 1 |
| 26 | Игры на свежем воздухе по выбору учащихся на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.                        | 1 |
|    | <b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   |
| 27 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.<br>Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на право                              | 1 |
| 28 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты налево   | 1 |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.<br>Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.<br>Повороты налево.                 | 1 |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.<br>Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.<br>Повороты кругом.                 | 1 |
| 31 | Перекаты.   | 1 |
| 32 | Разновидности перекатов.  | 1 |
| 33 | Перекаты в группировке лёжа на животе.  | 1 |
| 34 | Техника выполнения кувырка вперед.  | 1 |
| 35 | Кувырок вперёд  | 1 |
| 36 | Стойка на лопатках согнув ноги.   | 1 |
| 37 | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.   | 1 |
| 38 | Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног.  | 1 |
| 39 | Вис на согнутых руках.  | 1 |
| 40 | Лазанье и по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |
| 41 | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.  | 1 |
| 42 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на   | 1 |

|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
|                                       | коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.   |   |
| 43                                    | Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.   | 1 |
| 44                                    | Перелезание через гимнастического козла.   | 1 |
| 45                                    | Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1 |
| 46                                    | Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 47                                    | Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком   | 1 |
| 48                                    | Приставные шаги  | 1 |
| 49                                    | Шаг галопа в сторону.  | 1 |
| <b>III четверть Лыжная подготовка</b> |  |   |
| 50                                    | Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке.   | 1 |
| 51                                    | Требование к экипировке лыжника.   | 1 |
| 52                                    | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.  | 1 |
| 53                                    | Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж.  | 1 |
| 54                                    | Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж  | 1 |
| 55                                    | Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.   | 1 |
| 56                                    | Ступающий шаг с палками и без палок  | 1 |
| 57                                    | Ступающий шаг с палками и без палок  | 1 |
| 58                                    | Скользкий шаг с палками и без палок.   | 1 |
| 59                                    | Скользкий шаг с палками и без палок  | 1 |
| 60                                    | Повороты переступанием.  | 1 |
| 61                                    | Подъёмы и спуски под уклон.  | 1 |
| 62                                    | Скользкий шаг с палками.   | 1 |
| 63                                    | Подъёмы и спуски с небольших склонов.  | 1 |
| 64                                    | Подъёмы и спуски с небольших склонов.  | 1 |
| 65                                    | Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.   | 1 |
| 66                                    | Подъёмы и спуски с небольших склонов.  | 1 |
| 67                                    | Передвижение на лыжах скользящим шагом 700 метров  | 1 |
| 68                                    | Подъёмы и спуски с небольших склонов.  | 1 |
| 69                                    | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000 метров   | 1 |
| 70                                    | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1200 метров   | 1 |
| 71                                    | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 72 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров   | 1 |
| 73 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.  | 1 |
| 74 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.  | 1 |
| 75 | <b>Контроль.</b> Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>Передвижение до 1500 м.                              | 1 |
| 76 | Свободное передвижение на лыжах  | 1 |
| 77 | Свободное передвижение на лыжах  | 1 |
|    | <b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   |
| 78 | Перекаты.  | 1 |
| 79 | Разновидности перекатов.   | 1 |
| 80 | Перекаты в группировке лёжа на животе.   | 1 |
| 81 | Кувырок вперёд. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев                                 | 1 |
| 82 | <b>Контроль</b> наклона вперёд.<br>Подвижные игры  | 1 |
| 83 | <b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.   | 1 |
| 84 | <b>. Легкая атлетика</b><br><b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .                                    | 1 |
| 85 | <b>.</b><br><b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры   | 1 |
| 86 | <b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры   | 1 |
| 87 | <b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.   | 1 |
| 88 | <b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры   | 1 |
| 89 | Равномерный бег до 3-4 мин.<br>Лапта. Правила игры. Прием мяча.  | 1 |
| 90 | Равномерный бег до 6 мин.<br>Лапта. Прием мяча. Работа с битой.  | 1 |
| 91 | Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением   | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с разбега.<br>Лапта. Техники –тактические действия в лапте.                                     | 1 |
| 93 | Прыжки через скакалку. Лапта.  | 1 |
| 94 | Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.     | 1 |
| 95 | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние | 1 |
| 96 | Метание на дальность отскока от пола и от стены.   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | <b>Контроль.</b> Игры по выбору              |   |
| 97 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |
| 98 | <b>Контроль.</b> Лапта                       | 1 |
| 99 | . Лапта.                                     | 1 |

# Тематическое планирование

## по физической культуре во 2 классе

| №<br>п/п                          | Содержание тем, разделов  | Количество часов |
|-----------------------------------|---|------------------|
| <b>I четверть Лёгкая атлетика</b> |   |                  |
| 1                                 | Техника безопасности во время занятий. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.   | 1                |
| 2                                 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.  | 1                |
| 3                                 | Обычный бег, бег с изменением направления движения. «Пятнашки»<br>Личная гигиена.   | 1                |
| 4                                 | Бег с преодолением препятствий. «Два мороза»<br>Осанка.   | 1                |
| 5                                 | Равномерный бег до 4 мин.<br>Прыжок в длину с разбега.  | 1                |
| 6                                 | Равномерный медленный бег до 4 мин.<br>Лапта. Правила игры. Поддачи и удары битой   | 1                |
| 7                                 | Эстафета. Бег с ускорением.<br>Закаливание.   | 1                |
| 8                                 | Кросс по слабопересечённой местности. Лапта   | 1                |
| 9                                 | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.  | 1                |
| 10                                | Эстафета с мячами   | 1                |
| 11                                | Прыжок в длину с разбега<br>«Воробы и вороны».  | 1                |
| 12                                | Прыжок в длину с разбега.<br>Многоскоки.  | 1                |
| 13                                | . Прыжок в длину с места<br>Эстафета.   | 1                |
| 14                                | <b>Тестирование</b> прыжка в длину с места.<br>«К своим флажкам», «Два мороза»  | 1                |
| 15                                | <b>Тестирование</b> подтягивания. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.<br>«Точный расчёт», «Метко в цель» | 1                |
| 16                                | . <b>Тестирование</b> подъём туловища<br>Метание на заданное расстояние<br>Лапта. Приёмы и передачи.  |                  |
| 17                                | <b>Тестирование</b> бег 30 метров.<br>«Охотники и утки»   | 1                |
| 18                                | <b>Тестирование</b> бега на выносливость<br>Метание на дальность и точность.<br>Передача мяча в лапте.  | 1                |
| 19                                | <b>Тестирование</b> наклона вперед<br>Метание на дальность отскока.<br>«Пятнашки», «Заяц без логова»  | 1                |
| 20                                | <b>Тестирование</b> челночного бега<br>«Зайцы в огороде», «Лисы и куры»   | 1                |
| 21                                | Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.  | 1                |
| 22                                | . Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.   | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 23 | Лапта. Техничко- тактические действия.   | 1 |
| 24 | Лапта. Техничко- тактические действия.   | 1 |
| 25 | Игры на свежем воздухе по выбору учащихся на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. | 1 |
|    | <b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>   |   |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.<br>Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на месте.      | 1 |
| 27 | Стойка на лопатках согнув ноги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.                                 | 1 |
| 28 | Стойка на лопатках согнув ноги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках согнув ноги.<br>Кувырок в сторону.  | 1 |
| 30 | Из стойки на лопатках согнув ноги перека́т вперёд в упор присев.<br>.Органы пищеварения.                                     | 1 |
| 31 | Техника выполнения кувырка вперед.   | 1 |
| 32 | . Кувырок вперёд   | 1 |
| 33 | Равновесие<br>Равновесие на одной. Перека́ты в группировке лёжа на животе  | 1 |
| 34 | Висы и упоры.<br>В висе поднимание прямых ног и согнутых ног.  | 1 |
| 35 | Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.   | 1 |
| 36 | Вис на согнутых руках.<br>Считалочка. «Третий лишний», «Ноги на весу»  | 1 |
| 37 | Лазанье по наклонной скамейке.<br>Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.                                    | 1 |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке.<br>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.   | 1 |
| 39 | Лазанье по гимнастической стенке.<br>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.                         | 1 |
| 40 | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.   | 1 |
| 41 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.                 | 1 |

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| 42                                 | Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.   | 1 |
| 43                                 | Перелезание через гимнастического козла.   | 1 |
| 44                                 | Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1 |
| 45                                 | Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 46                                 | Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком   | 1 |
| 47                                 | Приставные шаги  | 1 |
| 48                                 | Шаг галопа в сторону.  | 1 |
| <b>Шчетверть Лыжная подготовка</b> |  |   |
| 49                                 | Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.                | 1 |
| 50                                 | Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.   | 1 |
| 51                                 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.  | 1 |
| 52                                 | Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.   | 1 |
| 53                                 | Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж  | 1 |
| 54                                 | Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.   | 1 |
| 55                                 | Ступающий шаг с палками и без палок.<br>/Акробатика./  | 1 |
| 56                                 | Ступающий шаг с палками и без палок<br>/Акробатика./   | 1 |
| 57                                 | Скользящий шаг с палками и без палок.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 58                                 | Скользящий шаг с палками и без палок<br>/Акробатика./  | 1 |
| 59                                 | Повороты переступанием.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 60                                 | Подъемы и спуски под уклон.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 61                                 | Скользящий шаг с палками.<br>/Акробатика./   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 62 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 63 | Повороты переступанием.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 64 | Передвижение на лыжах<br>/Акробатика./   | 1 |
| 65 | Повороты переступанием.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 66 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.<br>/Акробатика./                                | 1 |
| 68 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 69 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 700 метров<br>/Акробатика./                                 | 1 |
| 70 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 71 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000 метров.<br>/Акробатика./                               | 1 |
| 72 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1200 метров<br>/Акробатика./                                | 1 |
| 73 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров<br>/Акробатика./                                | 1 |
| 74 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров.<br>/Акробатика./                               | 1 |
| 75 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 76 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 77 | <b>Контроль.</b> Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>Передвижение до 1500 м.<br>/Акробатика./ | 1 |
| 78 | Свободное передвижение на лыжах  | 1 |
| 79 | Свободное передвижение на лыжах  | 1 |
|    | <b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   |
| 80 | Перекаты.  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 81  | Разновидности перекатов.   | 1 |
| 82  | Перекаты в группировке лёжа на животе.   | 1 |
| 83  | Кувырок вперёд. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев                               | 1 |
| 84  | <b>Контроль</b> наклона вперёд.<br>Подвижные игры  | 1 |
| 85  | <b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.   | 1 |
| 86  | <b>. Легкая атлетика</b><br><b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .                                  | 1 |
| 87  | <b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры   | 1 |
| 88  | <b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры   | 1 |
| 89  | <b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.   | 1 |
| 90  | <b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры   | 1 |
| 91  | Равномерный бег до 3-4 мин.<br>Лапта. Правила игры. Прием мяча.  | 1 |
| 92  | Равномерный бег до 6 мин.<br>Лапта. Прием мяча. Работа с битой.  | 1 |
| 93  | Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением   | 1 |
| 94  | Прыжок в длину с разбега.<br>Лапта. Техничко –тактические действия в лапте.                                  | 1 |
| 95  | Прыжки через скакалку. Лапта.  | 1 |
| 96  | Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.   | 1 |
| 97  | Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние | 1 |
| 98  | Метание на дальность отскока от пола и от стены<br><b>Контроль.</b> Игры по выбору                           | 1 |
| 99  | Метание в горизонтальную и вертикальную цель   | 1 |
| 100 | Лапта. Подачи и удары. Бег с ускорением.   | 1 |
| 101 | <b>Контроль.</b> Лапта.  | 1 |
| 102 | Лапта.   | 1 |

# Тематическое планирование

## по физической культуре в 3 классе

| №<br>п/п                          | Содержание тем, разделов  | Количество часов |
|-----------------------------------|---|------------------|
| <b>I четверть Лёгкая атлетика</b> |   |                  |
| 1                                 | Требования на уроках физической культуры.<br>Техника безопасности во время занятий  | 1                |
| 2                                 | Ходьба. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.  | 1                |
| 3                                 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.<br>Бег на 30 м с высокого старта                 | 1                |
| 4                                 | Соревнование в беге на 30 м с высокого старта Обычный бег, бег с изменением направления движения.<br>Личная гигиена.      | 1                |
| 5                                 | Техника челночного бега<br>Бег с преодолением препятствий.<br>Осанка.   | 1                |
| 6                                 | Тестирование челночного бега на 3х10 м<br>Прыжок в длину с разбега.   | 1                |
| 7                                 | Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Равномерный медленный бег до 6 мин.<br>Лапта. Правила игры. Подачи и удары и битой | 1                |
| 8                                 | Эстафета. Бег с ускорением на расстояние от 20 - 30 м<br>Закаливание.   | 1                |
| 9                                 | Кросс по слабопересечённой местности. Лапта   | 1                |
| 10                                | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.  | 1                |
| 11                                | Эстафета с мячами   | 1                |
| 12                                | Прыжок в длину с разбега.<br>Лапта. Техничко – тактические действия.  | 1                |
| 13                                | Прыжок в длину с разбега.<br>Многоскоки.  | 1                |
| 14                                | . Прыжок в длину с места<br>Эстафета.   | 1                |
| 15                                | <b>Тестирование</b> прыжка в длину с места.   | 1                |
| 16                                | <b>Тестирование</b> подтягивания. Совершенствование метаний на дальность и точность.<br>Гандбол.                          | 1                |
| 17                                | . <b>Тестирование</b> подъём туловища<br>Метание на заданное расстояние<br>Лапта. Приёмы и передачи.                      | 1                |
| 18                                | <b>Тестирование</b> бег 30 метров.<br>Гандбол.  | 1                |
| 19                                | <b>Тестирование</b> бега на выносливость<br>Метание на дальность и точность.<br>Передача мяча в лапте.                    | 1                |
| 20                                | <b>Тестирование</b> наклона вперед<br>Метание на дальность отскока.<br>«Перестрелка»                                      | 1                |
| 21                                | <b>Тестирование</b> челночногобега«Волк во рву»   | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 22 | Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.  | 1 |
| 23 | .Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.  | 1 |
| 24 | Лапта. Техничко - тактические действия.   | 1 |
| 25 | Лапта. Техничко- тактические действия.  | 1 |
|    | <b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.<br>Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги.<br>Повороты на месте.              | 1 |
| 27 | Стойка на лопатках согнув ноги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.  | 1 |
| 28 | Передвижение по диагонали. Стойка на лопатках .<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два.                                    | 1 |
| 29 | Перестроение из одной шеренги в три. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.<br>«Мост» из положения лёжа на спине. | 1 |
| 30 | Перестроение из одной колонны в три в движении. «Мост» из положения лёжа на спине.<br>Органы пищеварения.                                 | 1 |
| 31 | Техника выполнения кувырка вперед.  | 1 |
| 32 | . 2-3 кувырка вперёд.   | 1 |
| 33 | 2-3 кувырка вперёд. Равновесие<br>Ходьба приставными шагами по скамейке.  | 1 |
| 34 | Кувырок назад.<br>Висы и упоры..<br>Вис на согнутых руках согнув ноги.  | 1 |
| 35 | Кувырок назад.<br>На гимнастической стенке вис прогнувшись.   | 1 |
| 36 | «Мост» с помощью и самостоятельно.<br>Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе.   | 1 |
| 37 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях<br>Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.                          | 1 |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке.<br>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лёжа, подтягиваясь руками                      | 1 |
| 39 | Лазанье по гимнастической стенке.   | 1 |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.   |   |
| 40                                   | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  | 1 |
| 41                                   | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  | 1 |
| 42                                   | Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.  | 1 |
| 43                                   | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла.  | 1 |
| 44                                   | Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.   | 1 |
| 45                                   | Перешагивание через мячи. Повороты прыжком на 90 градусов 180 градусов на гимнастической скамейке.стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 46                                   | Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах   | 1 |
| 47                                   | Приставные шаги   | 1 |
| 48                                   | Шаг галопа в сторону в парах.   | 1 |
| <b>IIIчетверть Лыжная подготовка</b> |   |   |
| 49                                   | Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.                               | 1 |
| 50                                   | Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.  | 1 |
| 51                                   | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.   | 1 |
| 52                                   | Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.  | 1 |
| 53                                   | Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж   | 1 |
| 54                                   | Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.  | 1 |
| 55                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 56                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 57                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика./   | 1 |
| 58                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика./   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 59 | Повороты переступанием в движении.<br>/Акробатика./                        | 1 |
| 60 | Подъем « лесенкой» и спуски с пологих склонов.<br>/Акробатика./            | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика./        | 1 |
| 62 | Подъёмы «ёлочкой» и спуски с пологих склонов.<br>/Акробатика./             | 1 |
| 63 | Повороты переступанием в движении.<br>/Акробатика./                        | 1 |
| 64 | Передвижение на лыжах до 2,5 км.<br>/Акробатика./                          | 1 |
| 65 | Повороты переступанием в движении.<br>/Акробатика./                        | 1 |
| 66 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./                     | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах до 2,5 км.<br>/Акробатика./                          | 1 |
| 68 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика./                     | 1 |
| 69 | Передвижение на лыжах до 2,5 км.<br>/Акробатика./                          | 1 |
| 70 | Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов.<br>/Акробатика./ | 1 |
| 71 | Передвижение на лыжах до 2,5 км<br>/Акробатика./                           | 1 |
| 72 | Передвижение на лыжах до 2,5 км<br>/Акробатика./                           | 1 |
| 73 | Передвижение на лыжах до 2,5 км<br>/Акробатика./                           | 1 |
| 74 | <b>Передвижение на лыжах до 2,5 км</b><br><b>/Акробатика./</b>             | 1 |
| 75 | Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов<br>/Акробатика./  | 1 |
| 76 | Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов<br>/Акробатика./  | 1 |
| 77 | <b>Контроль.</b> Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с                  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | пологих склонов<br>/Акробатика./   |   |
| 78  | Свободное катание  | 1 |
| 79  | Свободное катание  | 1 |
|     | <b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   |
| 80  | Перекаты. Кувырок вперёд   | 1 |
| 81  | Разновидности перекатов. Кувырок назад   | 1 |
| 82  | Перекаты в группировке лёжа на животе. «Мост»  | 1 |
| 83  | Акробатическая комбинация.   | 1 |
| 84  | <b>Контроль</b> наклона вперёд.<br>Подвижные игры  | 1 |
| 85  | <b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.   | 1 |
| 86  | <b>. Легкая атлетика</b><br><b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .                                  | 1 |
| 87  | <b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры   | 1 |
| 88  | <b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры   | 1 |
| 89  | <b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.   | 1 |
| 90  | <b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры   | 1 |
| 91  | Равномерный бег до 3-4 мин.<br>Лапта. Правила игры. Прием мяча.  | 1 |
| 92  | Равномерный бег до 6 мин.<br>Лапта. Прием мяча. Работа с битой.  | 1 |
| 93  | Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением   | 1 |
| 94  | Прыжок в длину с разбега.<br>Лапта. Техника – тактические действия в лапте.                                  | 1 |
| 95  | Прыжки через скакалку. Лапта.  | 1 |
| 96  | Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.   | 1 |
| 97  | Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние | 1 |
| 98  | Метание на дальность отскока от пола и от стены  | 1 |
| 99  | <b>Контроль.</b> Игры по выбору<br>Метание в горизонтальную и вертикальную цель                              | 1 |
| 100 | <b>Контроль.</b> Игры по выбору.<br>Лапта. Поддачи и удары. Бег с ускорением.                                | 1 |

|     |                        |   |
|-----|------------------------|---|
| 101 | <b>Контроль</b> Лапта. | 1 |
| 102 | Игры по выбору         | 1 |

# Тематическое планирование

## по физической культуре в 4 классе

| №<br>п/п                          | Содержание тем, разделов  | Количество часов |
|-----------------------------------|---|------------------|
| <b>I четверть Лёгкая атлетика</b> |   |                  |
| 1                                 | Требования на уроках физической культуры.<br>Техника безопасности во время занятий                        | 1                |
| 2                                 | Ходьба. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.  | 1                |
| 3                                 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.<br>Бег на 30 м с высокого старта | 1                |
| 4                                 | Бег 60 м с ускорением, с изменением скорости.<br>Равномерный бег до 6 мин.<br>Личная гигиена.             | 1                |
| 5                                 | Бег 60 м с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы<br>Техника челночного бега<br>Осанка.         | 1                |
| 6                                 | Тестирование челночного бега на 3х10 м<br>Прыжок в длину с разбега.                                       | 1                |
| 7                                 | Круговая эстафета. Равномерный медленный бег до 6 мин.<br>Лапта. Правила игры. Поддачи и удары и битой    | 1                |
| 8                                 | Встречная эстафета (20 - 30 м)<br>Закаливание.  | 1                |
| 9                                 | Кросс по слабопересечённой местности. Лапта   | 1                |
| 10                                | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.  | 1                |
| 11                                | Эстафета с прыжками на одной.   | 1                |
| 12                                | Прыжок в длину с разбега.<br>Лапта. Техничко – тактические действия.                                      | 1                |
| 13                                | Прыжок в длину с разбега.<br>Многоскоки.  | 1                |
| 14                                | . Прыжок в длину с места<br>Эстафета.   | 1                |
| 15                                | <b>Тестирование</b> прыжка в длину с места.   | 1                |
| 16                                | <b>Тестирование</b> подтягивания. Совершенствование метаний на дальность и точность.<br>Гандбол.          | 1                |
| 17                                | . <b>Тестирование</b> подъём туловища<br>Метание на заданное расстояние<br>Лапта. Приёмы и передачи.      | 1                |
| 18                                | <b>Тестирование</b> бег 30 метров.<br>Гандбол.  | 1                |
| 19                                | <b>Тестирование</b> бега на выносливость<br>Метание на дальность и точность.<br>Передача мяча в лапте.    | 1                |
| 20                                | <b>Тестирование</b> наклона вперед<br>Метание на дальность отскока.<br>«Перестрелка»                      | 1                |
| 21                                | <b>Тестирование</b> челночного бега«Волк во рву»  | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 22 | Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.   | 1 |
| 23 | Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.  | 1 |
| 24 | Лапта. Техничко - тактические действия.  | 1 |
| 25 | Лапта. Техничко- тактические действия.   | 1 |
|    | <b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>   |   |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.<br>Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги.<br>Повороты на месте.   | 1 |
| 27 | Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой.  | 1 |
| 28 | Передвижение по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой | 1 |
| 29 | Перестроение из одной шеренги в три. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.<br>«Мост» из положения лёжа на спине.                              | 1 |
| 30 | Перестроение из одной колонны в три в движении. «Мост» из положения лёжа на спине.<br>Органы пищеварения.  | 1 |
| 31 | Техника выполнения кувырка вперед.   | 1 |
| 32 | . 2-3 кувырка вперед.  | 1 |
| 33 | 2-3 кувырка вперед. Равновесие<br>Ходьба приставными шагами по скамейке.   | 1 |
| 34 | Кувырок назад.<br>Висы и упоры..<br>Вис на согнутых руках согнув ноги.   | 1 |
| 35 | Кувырок назад.<br>На гимнастической стенке вис прогнувшись.  | 1 |
| 36 | «Мост» с помощью и самостоятельно.<br>Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висте.   | 1 |
| 37 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях<br>Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.   | 1 |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке.<br>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лёжа, подтягиваясь руками   | 1 |
| 39 | Лазанье по гимнастической стенке.  | 1 |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.   |   |
| 40                                   | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  | 1 |
| 41                                   | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  | 1 |
| 42                                   | Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.  | 1 |
| 43                                   | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла.  | 1 |
| 44                                   | Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.   | 1 |
| 45                                   | Перешагивание через мячи. Повороты прыжком на 90 градусов 180 градусов на гимнастической скамейке.стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 46                                   | Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах   | 1 |
| 47                                   | Приставные шаги   | 1 |
| 48                                   | Шаг галопа в сторону в парах.   | 1 |
| <b>IIIчетверть Лыжная подготовка</b> |   |   |
| 49                                   | Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.                               | 1 |
| 50                                   | Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.  | 1 |
| 51                                   | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.   | 1 |
| 52                                   | Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.  | 1 |
| 53                                   | Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж   | 1 |
| 54                                   | Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.  | 1 |
| 55                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика. Пионербол/   | 1 |
| 56                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика. Пионербол /  | 1 |
| 57                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика. Гандбол /  | 1 |
| 58                                   | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.  | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | /Акробатика. Гандбол /   |   |
| 59 | Повороты переступанием в движении.<br>/Акробатика. Перестрелка/  | 1 |
| 60 | Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов.<br>/Акробатика. Перестрелка/                                   | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.<br>/Акробатика. Пионербол /                               | 1 |
| 62 | Подъёмы «ёлочкой» и спуски с пологих склонов.<br>/Акробатика. Пионербол /                                    | 1 |
| 63 | Повороты переступанием в движении.<br>/Акробатика. Пионербол /   | 1 |
| 64 | Передвижение на лыжах до 2,5 км.<br>/Акробатика. Гандбол /   | 1 |
| 65 | Повороты переступанием в движении.<br>/Акробатика. Гандбол /   | 1 |
| 66 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика. Гандбол /  | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах до 2,5 км.<br>/Акробатика. Гандбол /   | 1 |
| 68 | Подъёмы и спуски с небольших склонов.<br>/Акробатика. Перестрелка /  | 1 |
| 69 | Передвижение на лыжах до 2,5 км.<br>/Акробатика. Перестрелка /   | 1 |
| 70 | Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов.<br>/Акробатика. Перестрелка /                      | 1 |
| 71 | Передвижение на лыжах до 2,5 км<br>/Акробатика. Эстафета/  | 1 |
| 72 | Передвижение на лыжах до 2,5 км<br>/Акробатика. Перестрелка /  | 1 |
| 73 | Передвижение на лыжах до 2,5 км<br>/Акробатика. Перестрелка /  | 1 |
| 74 | Передвижение на лыжах до 2,5 км<br>/Акробатика./   | 1 |
| 75 | Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов<br>/Акробатика. Эстафета /                          | 1 |
| 76 | Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов<br>/Акробатика. Подготовка к региональному зачёту / | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 77 | <b>Контроль.</b> Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов<br>/Акробатика. Подготовка к региональному зачёту / | 1 |
| 78 | Свободное катание<br>/ Подготовка к региональному зачёту /  | 1 |
| 79 | Свободное катание<br>Подготовка к региональному зачёту /  | 1 |
|    | <b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>   |   |
| 80 | Перекаты. Кувырок вперёд.<br>Опорный прыжок   | 1 |
| 81 | Разновидности перекатов. Кувырок назад<br>Опорный прыжок  | 1 |
| 82 | Перекаты в группировке лёжа на животе. «Мост»<br>Опорный прыжок   | 1 |
| 83 | Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 84 | <b>Контроль</b> наклона вперёд.<br>Подвижные игры   | 1 |
| 85 | <b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.  | 1 |
| 86 | <b>Легкая атлетика</b><br><b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .   | 1 |
| 87 | <b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры  | 1 |
| 88 | <b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры  | 1 |
| 89 | <b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.  | 1 |
| 90 | <b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры  | 1 |
| 91 | Равномерный бег до 3-4 мин.<br>Лапта. Правила игры. Прием мяча.   | 1 |
| 92 | Равномерный бег до 6 мин.<br>Лапта. Прием мяча. Работа с битой.   | 1 |
| 93 | Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением  | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с разбега.<br>Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.  | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с разбега.<br>Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.  | 1 |
| 96 | Прыжки через скакалку. Лапта.   | 1 |
| 97 | Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.                    | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 98  | Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние | 1 |
| 99  | Метание на дальность отскока от пола и от стены  | 1 |
| 100 | <b>Контроль.</b> Игры по выбору<br>Метание в горизонтальную и вертикальную цель                              | 1 |
| 101 | <b>Контроль.</b> Игры по выбору.<br>Лапта. Подачи и удары. Бег с ускорением.                                 | 1 |
| 102 | <b>Контроль</b> Лапта.   | 1 |
| 103 | Игры по выбору   | 1 |
| 104 | Игры по выбору   | 1 |

