

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
№ 18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды С.И. Прокопьева
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от 31.08.2021

Проверена
И.о. зам.директора
По УВР
_____О.И. Кручинина
31.08.2021

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 18 г.
Сызрани
_____Е.Ю. Пудаева
Приказ № 273 от 31.08.2021

Рабочая программа
По физической культуре
1-4 класс

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы) составлена в соответствии со следующими документами

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1577).
- 2.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»
- 3.Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №18 г. Сызрани.
- 4.Авторская программа В.И. Лях, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 1-4 классы. М. Просвещение.

Место предмета в учебном плане

На преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах отводится 405 часов: в 1 классе - 99 часов (3ч в неделю, 33 учебные недели), во 2—4 классах по 102 часа 3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоют правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. Содержание учебного предмета

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным

отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

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

3. Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Вводный инструктаж по ОТ. Подвижная игра «Ловишка»	1	
	Легкая атлетика		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2	Инструктаж по О.Т на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
3	Первичный инструктаж по О.Т. Техника челночного бега.	1	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	
	Знания по физической культуре		Групповая форма работы в устном виде деятельности, организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
5	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	
	Легкая атлетика		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	
	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	
	Знания по физической культуре		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
8	Олимпийские игры	1	
9	Что такое физическая культура?	1	
10	Темп и ритм	1	
	Подвижные игры		
11	Подвижная игра	1	

	«Мышеловка»		
	Знания по физической культуре		
12	Личная гигиена человека	1	
	Легкая атлетика		включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
	Гимнастика с элементами акробатики		
14	Тестирование наклонов вперед из положения стоя	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	
	Легкая атлетика		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	Гимнастика с элементами акробатики		включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	
18	Тестирование виса на время	1	
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1	
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	
	Подвижные игры		
21	Ловля и броски мяча в парах	1	включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в
22	Подвижная игра «Осада»	1	

	города»		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
23	Индивидуальная работа с мячом.	1	
24	Школа укрощенного мяча	1	
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1	
26	Глаза закрывай - упражненье начинай	1	
27	Подвижные игры	1	
	Гимнастика с элементами акробатики		
28	Инструктаж по О.Т на уроках гимнастики с элементами акробатики. Перекаты.	1	включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
29	Разновидности перекатов.	1	
30	Техника выполнения кувырка вперед	1	
31	Кувырок вперед	1	
32	Стойка на лопатках, «мост»	1	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1	
34	Стойка на голове	1	
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	
36	Перелазание на гимнастической стенке	1	
37	Висы на перекладине	1	
38	Круговая тренировка	1	
39	Прыжки со скакалкой	1	
40	Прыжки в скакалку	1	
41	Круговая тренировка	1	
42	Вис углом и вис согнувшись на	1	

	гимнастических брусьях		
43	Вис прогнувшись на гимнастических брусьях	1	
44	Переворот назад и вперед на гимнастических брусьях	1	
45	Вращение обруча	1	
46	Обруч – учимся управлять им.	1	
47	Круговая тренировка.	1	
48	Круговая тренировка	1	
	Лыжная подготовка		
49	Инструктаж по О.Т на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
50	Повторный инструктаж по О.Т. Скользящий шаг на лыжах без палок	1	
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	
53	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	
54	Поворот переступанием на лыжах с палками	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
58	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
60	Контрольный урок по	1	

	лыжной подготовке		
	Гимнастика с элементами акробатики		
61	Лазанье по канату	1	
	Подвижные игры		
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	
	Легкая атлетика		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
63	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Прохождение полосы препятствий	1	
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
68	Прыжки в высоту	1	
	Подвижные игры		
69	Броски и ловля мяча в парах	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
70	Броски и ловля мяча в парах	1	
71	Ведение мяча	1	
72	Ведение мяча в движении	1	
73	Эстафеты с мячом	1	
74	Подвижные игры с мячом	1	
75	Подвижные игры	1	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр		

76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
	Легкая атлетика		
80	Бросок набивного мяча от груди	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
81	Бросок набивного мяча снизу	1	
	Подвижные игры		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	
	Гимнастика с элементами акробатики		
83	Тестирование вися на время	1	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
	Легкая атлетика		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	Гимнастика с элементами акробатики		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию

86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
87	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	
	Легкая атлетика		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
88	Техника метания на точность	1	
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
	Подвижные игры		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
90	Подвижные игры для зала	1	
	Легкая атлетика		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
91	Беговые упражнения.	1	
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
93	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	
94	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
	Подвижные игры		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	
97	Командные подвижные игры	1	
98	Подвижные игры с мячом	1	
99	Подвижные игры	1	
	ИТОГО:	34ч.	

Тематическое планирование

2 класс

№ п/пр	Наименование тема и разделов	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Легкая атлетика (15 ч)		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ОТ . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Виды ходьбы»	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2	Контрольный норматив 30 м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза бега»	1	
3	Варианты челночного бега. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Челночный бег»	1	
4	Контрольный норматив челночный бег 3*10 м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Челночный бег»	1	
5	Встречная эстафета. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Виды эстафет»	1	
6	Круговая эстафета. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Польза эстафет»	1	
7	Развитие выносливости.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Развитие выносливости»	1	
8	Кроссовая подготовка. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Кроссовая подготовка»	1	
9	Метание малого мяча на дальность. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « метание мяча»	1	

10	Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «История физкультуры»	1	
11	Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «История Олимпиады»	1	
12	Обычный бег по дистанции 500м. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Виды бега»	1	
13	Ходьба в медленном темпе. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Виды ходьбы»	1	
14	Ходьба в медленном темпе. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Польза ходьбы»		
15	Ходьба в медленном темпе. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Ходьба в медленном темпе»	1	
	Подвижные игры (15 ч)		
16	Игра «Перестрелка» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Перестрелка»	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
17	Игра «Волк во рву» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Волк во рву»	1	
18	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«	1	

	Гонки мячей по кругу»		
19	Игра «Овладей мячом» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Овладей мячом»	1	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра с мячом»	1	
21	Игра «Чай ,чай выручай » Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Чай ,чай выручай»	1	
22	Игра «Игры с ведение мяча» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Игры с ведение мяча»	1	
23	Игры на закрепление метаний на точность. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игра со скакалкой»	1	
24	Варианты игры в футбол.» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Футбол»	1	
25	Игра « Перестрелка»» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1	
26	Игра « Перестрелка»» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игра с резиночками»	1	
27	Игра «Чай ,чай выручай » Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Чай ,чай выручай»	1	
28	Игра « К своим флажкам» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« К своим флажкам»	1	
29	Игра «Два мороза» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание		

	реферата на тему Игра«Два мороза»		
30	Игра «Зайцы в огороде» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Два мороза»	1	
	Гимнастика(18 ч)		
31	Сочетание различных положений рук .ног, туловища .Инструктаж по ОТ. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Гимнастика»		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
32	Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«История строевых упражнений»		
33	Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Строевые упражнения»		
34	2-3 кувырка вперед слитно. Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Легкая атлетика»		
35	Кувырок назад. Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Кувырок назад»		
36	Стойка на лопатках. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Стойка на лопатках»		
37	Мост с помощью и самостоятельно. . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Гимнастика»		
38	Техника выполнения мостика. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Техника выполнения мостика.»		
39	Мост с помощью и		

	самостоятельно. . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему» Футбол»		
40	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Гимнастическая стенка»		
41	Лазание по канату. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Канат»		
42	Подтягивание в висе ,поднимание ног в висе. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему» Подтягивание»		
43	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Прыжки»		
44	Учет навыков сгибание и разгибание рук. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Упражнения на мышцы рук»		
45	Учет упражнения на гибкость. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Упражнения на гибкость»		
46	Ходьба по гимнастической скамейке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История гимнастической скамейки»		
47	Упражнения на горизонтальной скамейке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Упражнения со скакалкой»		
48	Подтягивания из вися лежа(юноши),(девушки) – учет. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза подтягивании»		

	Лыжная подготовка (21ч)		
49	Требования к одежде и обуви. Инструктаж по ОТ. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Требование к одежде и обуви»	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
50	Скользкий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Скользкий шаг без палок»	1	
51	Скользкий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Скользкий шаг без палок»	1	
52	Скользкий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Лыжи»	1	
53	Скользкий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « лыжная эстафета»	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
54	Скользкий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Зимняя Олимпиада»	1	
55	Передвижение на лыжах 1 км. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Бег на лыжах»	1	
56	Спуски с пологих склонов в высокой стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Спуск на лыжах»	1	
57	Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Виды стоек»	1	
58	Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Польза подтягивания»	1	
59	Подъемы и спуски под уклон. Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А:	1	

	спецгруппы написание реферата на тему « Подъемы и спуски под уклон на лыжах»		
60	Подъемы и спуски под уклон. Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Лыжная гонка»	1	
61	Отработка техники торможения при спусках.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Техника безопасности на лыжах»		
62	Отработка техники торможения при спусках.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Техника торможения на лыжах»	1	
63	Повороты переступанием. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Повороты переступанием»	1	
64	Повороты переступанием. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История лыж»	1	
65	Учет навыков прохождения дистанции 1 км на время. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « и Бег елочкой»		
66	Отработка техники подъемов и торможения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза подтягивания»	1	
67	Отработка техники подъемов и торможения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игры на лыжах»	1	
68	Прохождение дистанции 1,5 км. Без учета времени. Отработка техники подъемов и торможения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание	1	

	реферата на тему « Виды ходьбы на лыжах»		
69	Подвижные игры(18 ч)		
70	Игра «Перестрелка» Инструктаж по ОТ Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
71	Игра « Волк во рву» ОТ. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Волк во рву»	1	
72	Игра « Волк во рву» ОТ Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Волк во рву»	1	
73	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1	
74	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1	
75	Игра «Овладей мячом» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Овладей мячом»		
76	Игра «Овладей мячом» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Овладей мячом»	1	
77	Игра «Перестрелка» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1	
78	Игра «Перестрелка» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»		
79	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«	1	

	Гонки мячей по кругу»		
80	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1	
81	Варианты игры в футбол.» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Варианты игры в футбол»	1	
82	Варианты игры в футбол.» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Варианты игры в футбол»	1	
83	Игры на закрепление на метаний точность . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игры на закрепление на метаний точность»	1	
84	Игры на закрепление на метаний точность . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игры на закрепление на метаний точность»	1	
85	Игра « Кто дальше бросит» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Кто дальше бросит»	1	
86	Игра «Точный расчет» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Точный расчет»		
87	Игра по правилам « Метко в цель» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра по правилам « Метко в цель»	1	
	Легкая атлетика (15 ч)		
88	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Ходьба»	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
89	Бег с максимальной скоростью до 30 м. Для обучающихся группы А:	1	

	спецгруппы написание реферата на тему « Бег»		доброжелательной атмосферы во время урока;
90	Обычный бег по дистанции 1000м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза от бега»	1	
91	Прыжки в длину с разбега. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза от прыжков»	1	
92	Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза от дыхательных упражнений»	1	
93	Кроссовая подготовка. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Кросс»	1	
94	Кросс до 1 км. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Закаливание»	1	
95	Правила эстафет. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Эстафета»	1	
96	Развитие выносливости. Кросс 1 км. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Развитие выносливости»	1	
97	Круговая эстафета. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Виды эстафет»	1	
98	Понятие эстафет. команды (старт). (финиш) Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История эстафет»	1	
99	Контрольный норматив челночный бег 3*10 Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Челночный бег»	1	
100	Варианты челночного бега. Для обучающихся группы А:	1	

	спецгруппы написание реферата на тему « Утренняя зарядка»		
101	Контрольный норматив 30 м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Гимнастика»	1	
102	Техника низкого старта. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « В здоровом теле-здоровый дух	1	
	ИТОГО:	102ч.	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/пр	Наименование тема и разделов	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Знание о физической культуре(1 ч)		
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Знание о физической культуре. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике	1	Групповая форма работы в устном виде деятельности
	Легкая атлетика(11 ч)		
2	Инструктаж по ОТ. Бег с высокого старта до 30м	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
3	Тестирование челночного бега	1	
4	Тестирование челночного бег 3*10 м. Техника бега на короткие дистанции	1	
5	Развитие ловкости, внимание в метание предмета на дальность. Разучивание ,правила игры « Кто дальше бросит»	1	
6	Техника метания мешочка на дальность.	1	
7	Метание мешочка на результат. Техника выполнения броска	1	
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	
9	Прыжок в длину с разбега . подвижная игра « Салки-Догонялки» Правила игры	1	
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника разбега	1	
11	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры « Запрещенное движение» и « Два мороза». Правила игры	1	
12	Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжковых упражнений		
	Знания о физической культуре (1ч)		Групповая форма работы в устном виде деятельности
13	Значение технической подготовки	1	
	Подвижные игры(17 ч)		
14	Инструктаж по ОТ. Обучение перестроению в две шеренги в две колонны	1	
15	Техника ловли и ведение мяча. Игра « К своим флажкам». Правила игры	1	
16	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра « Осада города» Правила игры	1	
17	Ведене мяча индивидуально, в парах. Игра « Метко в цель» правила игры	1	
18	Упражнения с мячом. Игра « Метко	1	

	в цель». Правило игры		
19	Совершенствование техники ведение мяча. Игра « Точный расчет» правила игры	1	
20	Совершенствование техники ведение мяча. Игра « Точный расчет» правила игры	1	
21	Ловля , передача мяча стоя на месте и в шаге. Игра « Пятнашки» . Правила игры	1	
22	Ловля , передача мяча стоя на месте и в шаге. Игра « Пятнашки» . Правила игры	1	
23	Игра « Зайцы в огороде» . « Попади в обруч» Правила игры.	1	
24	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом « снизу». Техника выполнения броска	1	
25	Игра « Играй, играй, мяч не теряй» правила игры.	1	
26	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом « сверху». Техника выполнения броска	1	
27	Игра « кто дальше бросит» « Лисы и куры» . Правила игры	1	
28	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра « Лисы и куры»	1	
29	Удары и остановка мча ногами. Игра « мяч водящему» . Правила игры	1	
30	Удары и остановка мча ногами. Эстафеты с мячами. Правила эстафеты.	1	
	Знание о физической культуре(1ч)		Групповая форма работы в устном виде деятельности
31	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
	Гимнастика с элементами акробатики(17 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
32	Инструктаж по ОТ. Обучение технике кувырок вперед. Подвижная игра» Удочка» Правила игры	1	
33	Техника кувырка вперед. Кувырок вперед с трех шагов.	1	
34	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1	
35	Тестирование подтягивание на перекладине. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1	
36	Упражнения на координацию движения. ОУ с гимнастическими палками.	1	
37	ОУ с набивными мячами . Подвижная игра « Передача мяча в	1	

	тоннеле» Правила игры		
38	Развитие гибкости наклона вперед из положения стоя. Комплекс ОРУ	1	
39	ОУ с обручем. Основная стойка , построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	
40	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд . Дыхательная гимнастика	1	
41	Техника выполнения общеразвивающих упражнений . Разучивание подвижной игры « Волна»Правила игры	1	
42	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Развитие памяти и внимания в игре « Отгадай чей голос» Правила игры	1	
43	Лазание и перелазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ для плечевого пояса	1	
44	Стойка на лопатках, мост. Игра Охотник и заяц» Правила игры	1	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях Подвижная игра « Мяч соседу»	1	
46	Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении. Дыхательные упражнения	1	
47	Тестирование прыжки через скакалку. Игра « Посадка картофеля»	1	
48	Подтягивание лажа на животе по горизонтальной скамейке. ОРУ для плечевого пояса	1	
	Лыжная подготовка(21 ч)		
49	Повторный инструктаж по ОТ. Вводный инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Изучение техники лыжных ходов	1	
51	Разучивание навыков ходьбы на лыжах различными способами. Игра « Перестрелка» . Правила игры	1	
52	Повороты переступанием на лыжах. Техника выполнения.	1	
53-54	Изучение техники передвижения на лыжах	2	
55	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Правила лыжных гонках.	1	
56	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. Правила безопасного подъема	1	

57	Учет по технике скольжение без палок. Изучение правил лыжных гонок	1	
58-59	Закрепление техники подъема и спуска. Правила безопасного спуска	2	
60	Учет по технике подъема и спуска. Техника передвижения на лыжах.	1	
61	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Правила соревнований.	1	
62	Контроль прохождения дистанции на лыжах 1 км. Правила соревнований	1	
63-64	Подъем на склон полу –елочкой и спуск на лыжах. Техника подъемов и спусков	2	
65-66	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. Правила безопасного спуска	2	
67	Соревнования на дистанции 1000 м. Правила соревнования	1	
68	Закрепление техники передвижения на лыжах. Правила безопасного подъема спуска.	1	
69	Лыжные эстафеты. Правила эстафеты	1	
	Гимнастика с элементами акробатики (8 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
70	Инструктаж по ОТ. Различные виды перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Техника перелазания	1	
71	Перелазание(прыжок) через гинастического коня. Основные правила выполнения упражнения	1	
72	Стойка на носках на одной ноге. Разучивание упражнений на равновесии	1	
73	Тестирование виса на время. Подвижная игра « Точно в цель» Правила игры	1	
74	Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на координацию движения. Техника выполнения	1	
75	Тестирование сгибание и разгибание рук из положения лежа на полу. Игра « Медведи и пчелы»	1	
76	Подтягивание в висе на низкой и высокой перекладине	1	
77	Варианты вращения обруча. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Правила эстафеты.	1	
	Знания о физической культуре (1 ч)		

78	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Групповая форма работы в устном виде деятельности
	Легкая атлетика (22 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
79	Инструктаж по ОТ. Беговые упражнения. Игра « Третий лишний»	1	
80	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Техника прыжка	1	
81	Эстафета « Кто дальше прыгнет» Правила эстафеты	1	
82	Контрольный урок по прыжка в высоту. Техника разбега	1	
83	Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом. Игра « Гонка мячей по кругу» Правила игры	1	
84	Обучение метанию и ловле мяча		
85	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Собачки» Правила игры	1	
86	Развитие силы(прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета « Кто дальше прыгнет» Техника выполнения прыжков	1	
87	Тестирование метания теннисного мяча на дальность . Техника выполнения броска	1	
88	Беговые упражнения . Подвижная игра « Хвостики» Правила игры	1	
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Изучение техники высокого старта	1	
90	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Техника отталкивание	1	
91	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. Правила игры	1	
92	Прыжок в длину с разбега на результат. Подбор разбега	1	
93	Техника выполнения беговых упражнений. Легкоатлетические эстафеты	1	
94	Тестирование челночного бега 3*10 м. Техника бега на короткие дистанции.	1	
95	Развитие выносливости в кроссовой подготовки. Игра в пионербол. Правила игры	1	
96	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра « Вызов номера». Правила игры	1	

97	Бег на 1000 м. Прохождение дистанции в медленном темпе	1	
98-99	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Ходьба в медленном темпе	2	
100	Подвижные игры. Правила игры	1	
	Знания о физической культуре (2 ч)		Групповая форма работы в устном виде деятельности
101-102	Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения	2	
	ИТОГО:	102ч.	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/пр	Наименование тема и разделов	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Основы знаний (1 ч)		Групповая форма работы в устном виде деятельности
1.	Правила ОТ при занятиях физической культурой	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2	Встречная эстафета. Инструктаж по О.Т	1	
3	К.р.Бег на скорость (30 м)	1	
4	Бег на скорость(60 м)	1	
5	Круговая эстафета	1	
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости	1	
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге	1	
8	К.р. Кросс(1 км)	1	
	Прыжковая подготовка (4 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	
11	К.р. Прыжок в длину способом « согнув ноги»	1	
12	Тройной прыжок с места	1	
	Броски большого , метания малого мяча (3 ч)		
13	Броски теннисного мяча в цель	1	
14	Бросок теннисного мяча на дальность	1	
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1	
	Подвижные игры 8 (ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
16	Игры « Космонавты», « Разведчики и часовые»	1	
17	Игры « Белые медведи» « Космонавты»	1	
18	Игры» прыжки по полосам» , « Волк во рву»	1	
19	Игры « Прыгуны и пятнашки» , « Заяц, сторож, Жучука»	1	
20	Игры « Удочка» ,« Зайцы в огороде»	1	
21	Игры « Удочка», « Мышеловка», « Невод»	1	
22	Игры « Эстафета зверей» « Метко в цель», « Кузнечик»	1	
23	Эстафеты с предметами. Игра «	1	

	Парашютисты»		
	Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч)		
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	
26	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком	1	
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1	
	Основы знаний (1 ч)		
1(28)	Развитие физической культуры в России в 17-19 в	1	Групповая форма работы в устном виде деятельности
	Гимнастика с элементами акробатики(20ч) Акробатические упражнения (6 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2(29)	Инструктаж по ОТ. Кувырок вперед	1	
3(30)	2- 3 кувырка вперед слитно	1	
4(31)	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1	
5(32)	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1	
6(33)	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	
7(34)	К.р.Акробатическая комбинация	1	
	Снарядная гимнастика (7 ч)		
8(35)	Вис завесом , вис на согнутых руках, согнув ноги	1	
9(36)	Вис прогнувшись поднимание ног в висе	1	
10(37)	Опорный прыжок на горку матов	1	
11(38)	Опорный прыжок : вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	1	
12(39)	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла	1	
13(40)	Ходьба по бревну большими шагами и выавдами, на носках. Танцевальные шаги	1	
14(41)	К.р. Комбинация на бревне	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера (7 ч)		
15(42)	Прыжки со скакалкой	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в
16(43)	Прыжки группами на длинной скакалке	1	
17(44)	Лазание по наклонной скамейке в упор присев	1	
18(45)	Лазание по наклонной скамейке в	1	

	упоре лежа, подтягиваясь руками		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
19(46)	Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руках	1	
20(47)	Переноска партнера в парах	1	
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Групповая форма работы в устном виде деятельности
	Основы знаний (1 ч)		
1(49)	Современные олимпийское движение	1	
	Лыжные гонки (12 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2(50)	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки	1	
3(51)	Ступающий и скользящий шаг	1	
4(52)	Попеременный двухшажный ход	1	
5(53)	Одновременный одношажный ход	1	
6(54)	Одновременный безшажный ход	1	
7(55)	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом»	1	
8(56)	Прохождение дистанции до 1500 м	1	
9(57)	Чередование шага и хода на лыжах	1	
10(58)	Торможения и повороты на лыжах	1	
11(59)	Спуск на лыжах с палками « змейкой»	1	
12(60)	Прохождение дистанции 1000м на лыжах	1	
13(61)	Подвижные игры на лыжах	1	
	Подвижные игры на основе баскетбола(8 ч)	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
14(62)	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1	
15(63)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
16(64)	Эстафеты с ведением ии передачами мяча. Игра « Подвижная цель»	1	
17(65)	Ловля и передача мяча по кругу. Игра « Снайперы»	1	
18(66)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	
19(67)	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1	
20(68)	Тактические действия в защите и нападении	1	
21(69)	Игра в мини-баскетбол	1	
	Подвижные игры на основе волейбола (9 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в
22(70)	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу	1	
23(71)	Передача мяча подброшенного партнером	1	
24(72)	Передачи у стены	1	

25(73)	Передача в парах	1	классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
26(74)	Прием снизу двумя руками	1	
27(75)	Передача мяча , наброшенного партнером через сетку	1	
28(76)	Многократные передачи в стену	1	
29(77)	Передачи в парах через сетку	1	
30(78)	Двусторонняя игры	1	
	Основы знаний(1 ч)		
1(79)	Правила контроля за физической по ЧСС	1	
	Подвижные игры на основе волейбола(3 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2(80)	Нижняя прямая подача в стену	1	
3(81)	Нижняя прямая подача с расстояния 5 м	1	
4(82)	Двухсторонняя игра	1	
	Подвижные игры на основе футбола (7 ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
5(83)	Ведение мяча	1	
6(84)	Ведение мяча с ускорением	1	
7(85)	Ударом по неподвижному мяча	1	
8(86)	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	
9(87)	Остановка катящегося мяча	1	
10(88)	Тактические действия в защите	1	
11(89)	Игра мини-футбол	1	
	Легкая атлетика (13 ч) Беговые упражнения (7 ч)		
12(90)	Бег на скорость 30 м	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
13(91)	К.р. Бег (60 м)	1	
14(92)	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1	
15(93)	Равномерный бег(6 мин). Развитие выносливости	1	
16(94)	Равномерный бег(7мин). Развитие выносливости	1	
17(95)	Равномерный бег(8мин). Развитие выносливости	1	
18(96)	Кросс (1 км)	1	
	Прыжковые упражнения (3 ч)		
19(97)	К.р. Прыжок в длину с места	1	Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в
20(98)	Прыжок в длину с разбега	1	
21(99)	Прыжок в высоту с разбега	1	

			классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
	Броски , метание(3ч)		Включение в урок игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
22(100)	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1	
23(101)	К.р. Бросок мяча на дальность.	1	
23(102)	Бросок набивного мяча	1	
	ИТОГО:	102ч.	