



Обсуждена на заседании
М/О учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.2016.
Руководитель М/О:  Н.В. Смолина

Утверждаю:
Директор школы
И.И. Максимова
Приказ № 373 от 30.08 2016 г.
Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2016 г.
Председатель МС:  Н.А. Плетнёва

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Срок реализации: 4 года

для 1 – 4 классов

на 405 часов

Составители: Раскидко Т.В., Карманова Л.И.

Учебно-методический комплекс:

1. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник. – М.: Академкига/Учебник.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя:

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов

1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	без учета времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий. 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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки) другой лыжи, поднимание колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Обучение падению и подъему после падения. Передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом. Торможение плугом. Преодоление подъемов, в том числе лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке. Передвижение со сменой темпа. Передвижение на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лёгкой 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 (мини-футбол): остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Обводка стоек, остановка по сигналу. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; ведение мяча.

Баскетбол (мини-баскетбол): специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек, ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча; специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам, подачам. Игра в пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
 "Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры"
 Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
Способы физкультурной деятельности – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
Физическое совершенствование – 389 ч.:	95 ч.	98 ч.	98 ч.	98 ч.
1. Физкультурно – оздоровительная деятельность – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно – оздоровительная деятельность – 381 ч.				
гимнастика с основами акробатики – 83 ч.	17 ч.	22 ч.	22 ч.	22 ч.
легкая атлетика – 112 ч.	33 ч.	27 ч.	26 ч.	26 ч.
лыжные гонки – 77 ч.	17 ч.	20 ч.	20 ч.	20 ч.
подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения – 109 ч.	26 ч.	27 ч.	28 ч.	28 ч.
<i>Всего часов за год</i>	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе (99 часов)

№ п/п	Наименование темы	Часы учебного контроля			Примечание
		Всего	Теория	Практика	
Легкая атлетика, кроссовая подготовка					
1	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Введение в предмет.	1	1		
2	Ходьба и бег.	1		1	
3-4	Техника бега с ускорением. Прыжки в длину с места.	2		2	
5	Закрепление техники прыжка в длину с места	1		1	

6-7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника метания мяча.	2		2	
8	Закрепление техники метания мяча.	1		1	
9-10	Совершенствование техники метания мяча.	2		2	
11-12	Техника метания мяча в цель.	2		2	
13	Прыжок в длину с места-учет.	1		1	
14	Закрепление техники метания мяча в цель.	1		1	
15-16	Техника ловли и ведения мяча.	2		2	
17	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2		2	
18-19	Закрепление техники ловли и ведения мяча.	2		2	
20-21	Совершенствование техники ловли и ведения мяча.	2		2	
22	Метание мяча в цель – учет.	1		1	
23-24	Челночный бег 3х10. Старты из различных исходных положений.	2	1	1	
25-26	Наклоны вперед, поднятие туловища из положения сидя на полу.	2		2	
27	Техника длительного бега.	1		1	
Гимнастика					
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке.	1	0,5	0,5	
29-30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ с обручами.	2		2	
31	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ на равновесие.	1		1	
32-34	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	3		3	
35-36	Лазания, перелазания. Строевые упражнения.	2		2	
37	Техника подтягивания на низкой перекладине.	1		1	
38	Техника выполнения акробатических упражнений (стойка на лопатках, мост).	1		1	
39-40	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений (стойка на лопатках, мост).	2		2	
41-42	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений (стойка на лопатках, мост).	2		2	

43-44	Техника выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, мост из положения стоя).	2		2	
45-46	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, мост из положения стоя).	2		2	
47-48	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, мост из положения стоя).	2		2	
Лыжная подготовка, подвижные игры на основе спортивных игр					
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах.	1	0,5	0,5	
50	Техника ступающего шага.	1		1	
51	Закрепление техники ступающего шага.	1		1	
52-53	Техника передвижения скользящим шагом с палками.	2		2	
54-55	Техника передвижения скользящим шагом без палок.	2		2	
56	Техника подъема на склон ступающим шагом.	1		1	
57	Техника передвижения скользящим шагом – учет.	1		1	
58	Техника передвижения скользящим шагом без палок – учет.	1		1	
59	Техника подъема на склон ступающим шагом – учет.	1		1	
60	Техника торможения плугом.	1		1	
61	Прохождение дистанции 1000м.	1		1	
62	Техника спуска в низкой стойке без палок.	1		1	
63	Техника подъема на склон, спуска со склона.	1		1	
64	Круговая эстафета на лыжах.	1		1	
65	Лыжные гонки на дистанции 500м. – учет	1		1	
66	Техника ловли, передачи и броска мяча.	1		1	
67	Закрепление техники ловли, передачи и броска мяча.	1		1	
68	Совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча.	1		1	
69	Ведение мяча на месте и в движении. Статическое и динамическое равновесие.	1		1	

70	Закрепление техники ведение мяча на месте и в движении.	1		1	
71	Совершенствование техники ведение мяча на месте и в движении.	1		1	
72	Техника передачи мяча от груди и из-за головы.	1		1	
73-74	Закрепление техники передачи мяча от груди и из-за головы. Бег на выносливость 4 минуты.	2		2	
75	Совершенствование техники передачи мяча от груди и из-за головы.	1		1	
Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры					
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	1		
77	Прыжок в длину с места.	1		1	
78	Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1		1	
79	Прыжок в длину с места, разбега.	1		1	
80	Техника высокого старта.	1		1	
81	Закрепление техники высокого старта.	1		1	
82	Совершенствование техники высокого старта.	1		1	
83	Бег 30 метров с высокого старта.	1		1	
84	Старты из различных исходных положений.	1		1	
85	Метание мяча в цель.	1		1	
86	Метание мяча на дальность.	1		1	
87-88	Закрепление и совершенствование техники метания мяча на дальность.	2		2	
89-90	Бег 30 метров и 60 метров с высокого старта.	2		2	
91-92	Статическое и динамическое равновесие.	2		2	
93-95	Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	3		3	
96-98	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	3		3	
99	Эстафеты «Веселые старты»	1		1	
Итого: 99					

Тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе (102 часа)

№ п/п	Наименование темы	Часы учебного времени			Примечание
		всего	Теория	Практика	
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта.	1	0,5	0,5	
2	Техника бега 30 м. с высокого старта	1	0,5	0,5	
3	Закрепление техники бега на 30 м. с высокого старта	1		1	
4	Техника метания малого мяча (150гр.) на дальность	1		1	
5	Совершенствование техники бега на 30 м. с высокого старта	1		1	
6	Закрепление техники метания малого мяча (150гр.) на дальность	1		1	
7	Бег 30м. с высокого старта - учет	1		1	
8	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1		1	
9	Метание малого мяча (150гр.) на дальность - учет	1		1	
10	Техника прыжка в длину с места	1		1	
11	Закрепление техники прыжка в длину с места	1		1	
12	Техника метания малого мяча в цель	1		1	
13	Закрепление техники метания малого мяча в цель	1		1	
14	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1		1	
15	Совершенствование техники метания малого мяча в цель	1		1	
16	Прыжок в длину с места - учет	1		1	
17	Метание малого мяча в цель -учет	1		1	
18	Упражнения на равновесие	1		1	
19	Бег на выносливость 4 минуты	1		1	
20	Наклоны вперед из положения, сидя на полу	1		1	
21	Техника прыжка в длину с разбега	1		1	
22	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	1		1	
23	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		1	
Гимнастика с элементами акробатики					
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в лазании и перелазании	1	0,5	0,5	
25	Совершенствование навыков лазания и перелазания	1		1	
26	Стойка на лопатках, мост из положения лежа	1		1	
27	Закрепление техники выполнения стойки на лопатках, мост из положения лежа	1		1	
28	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, мост из положения лежа	1		1	
29	Кувырок вперед в группировке	1		1	
30	Закрепление техники кувырка вперед в группировке	1		1	
31	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1		1	
32	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1		1	
33	Наклон вперед из положения сидя на полу - учет	1		1	
34	Упражнения со скакалкой	1		1	
35	Упражнения с обручем	1		1	
36	Упражнения с предметами (обруч, скакалка)	1		1	
37	Челночный бег 3x10	1		1	
38	Поднимание туловища из положения лежа	1		1	
39	Техника подтягивания на низкой перекладине	1		1	

40	Техника подтягивания на высокой перекладине	1		1	
41	Закрепление техники подтягивания на высокой и низкой перекладине	1		1	
42	Техника выполнения 2-3 кувырков вперед слитно	1		1	
43	Кувырок вперед в группировке - учет	1	0,5	0,5	
44	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине	1		1	
45	Стойка на лопатках - учет	1		1	
46	Мост из положения лежа - учет	1		1	
Лыжная подготовка					
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0,5	0,5	
48	Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1		1	
49	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1		1	
50	Техника подъема и спуска со склона	1		1	
51	Закрепление техники подъема и спуска со склона	1		1	
52	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1		1	
53	Совершенствование техники подъема и спуска со склона	1		1	
54	Техника подъема коньковым способом	1		1	
55	Закрепление техники подъема коньковым способом	1		1	
56	Техника скользящего шага	1		1	
57	Совершенствование техники подъема коньковым способом	1		1	
58	Закрепление техники скользящего шага	1		1	
59	Совершенствование техники скользящего шага	1		1	
60	Совершенствование техники скользящего шага	1		1	
61	Прохождение дистанции 600 метров скользящим шагом	1		1	
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1		1	
63	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1		1	
Гимнастика с элементами акробатики					
64	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия	1		1	
65	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине	1		1	
66	Техника отжимания	1		1	
67	Кувырок назад через плечо	1		1	
68	Подтягивания - учет	1		1	
69	Закрепление техники кувырка назад через плечо	1		1	
70	Закрепление техники отжимания	1		1	
71	Совершенствование техники кувырка назад через плечо	1		1	
72	Совершенствование техники отжимания	1		1	
73	Отжимания - учет	1		1	
74	Бег на выносливость 6 минут	1		1	
Подвижные и спортивные игры					
75	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Техника ловли и броска мяча	1	0,5	0,5	
76	Закрепление техники ловли и броска мяча	1		1	
77	Совершенствование техники ловли и броска мяча	1		1	
78	Техника ловли, передачи и броска мяча	1		1	
79	Техника ловли, передачи и броска мяча	1		1	

80	Закрепление техники ловли, передачи и броска мяча	1		1	
81-82	Совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча	2		2	
83	Ведение мяча	1		1	
84	Ведение мяча	1		1	
85	Закрепление техники ведения мяча	1		1	
86	Совершенствование техники ловли, передачи, броска и ведения мяча	1		1	
87	Совершенствование техники ловли, передачи, броска и ведения мяча	1		1	
88	Совершенствование техники прыжков в длину с места, разбега	1		1	
89	Совершенствование техники прыжков в длину с места, разбега	1		1	
90	Бег 30 метров с высокого старта	1		1	
91	Бег 60 метров с высокого старта	1		1	
92	Бег на выносливость 6 минут	1		1	
93	Бег 30 метров - учет	1		1	
94	Метание мяча на дальность	1		1	
95	Метание мяча на дальность	1		1	
96	Бег 60 метров - учет	1		1	
97	Техника низкого старта	1		1	
98	Прыжок в длину с места - учет	1		1	
99	Метание мяча на дальность - учет	1		1	
100	Футбол. Ведение, приём мяча.	1		1	
101	Удары мяча по воротам.	1		1	
102	Остановка катящегося мяча	1		1	
Всего 102					

Тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе (102 часа)

№ п/п	Наименование темы	Часы учебного контроля			Примечание
		всего	теория	практика	
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Перестроение в две шеренги.	1	0,5	0,5	
2-3	Техника высокого старта.	2	1	1	
4	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30м.	1		1	
5-6	Прыжок в длину с места и разбега.	2		2	
7	Бег 30 метров – учет.	1		1	
8-9	Бег 60 м с высокого старта.	2		2	
10	Челночный бег 3х10.	1		1	
11	Бег 1200м без учета времени.	1		1	
12-13	Техника низкого старта	2		2	
14-15	Техника метания мяча на дальность с места	2		2	
16-17	Закрепление и совершенствование техники метания мяча на дальность с места.	2		2	
18-19	Бег 1200м без учета времени.	2		2	
20	Бег на выносливость 6 минут.	1		1	
21-22	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание мяча в цель.	2		2	
Подвижные и спортивные игры					

23	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	1		
24	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1		1	
25	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1		1	
26	Техника метания мяча в цель с 6 метров.	1		1	
27	Закрепление техники метания мяча в цель с 6 метров.	1		1	
28	Совершенствование техники метания мяча в цель с 6 метров.	1		1	
29	Старты из различных исходных положений.	1		1	
30	Метания мяча в цель с 6 метров – учет.	1		1	
31	Прыжок в длину с места – учет.	1		1	
32	Техника передачи мяча в парах.	1		1	
33	Ведение мяча на месте.	1		1	
34	Ведение мяча в движении.	1		1	
35	Совершенствование техники передачи и ведения мяча.	1		1	
36	Техника ловли, передачи и ведения мяча.	1		1	
37	Закрепление техники ловли, передачи и ведения мяча.	1		1)
38	Совершенствование техники ловли, передача, ведения мяча.	1			
39	Техника броска мяча.	1		1	
40	Закрепление техники броска мяча.	1			
Гимнастика с элементами акробатики					
41	Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках.	1	0,5	0,5	
42-43	Кувырк вперед, назад в группировке.	2		2	
44-45	Перекат назад в стойку на лопатках.	2		2	
46	Кувырок назад в группировке - учет.	1		1	
47	Перекат назад в стойку на лопатках - учет.	1		1	
48	Мост из положения лежа, стоя.	1		1	
49	Мост из положения лежа, стоя	1		1	
50-51	Техника лазания по канату.	2		2	
52-53	Опорный прыжок через гимнастического козла.	2		2	
54-55	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	2		2	
56	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1		1	
57-58	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла.	2		2	
Лыжная подготовка					
59	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход без палок и с палками	1	0,5	0,5	
60-61	Попеременный двушажный ход без палок и с палками. Спуск со склона в средней стойке.	2		2	
62-63	Попеременный двушажный ход без палок и с палками Торможение плугом.	2		2	
64	Попеременный двушажный ход с палками. Учет.	1		1	
65-66	Одновременный двушажный ход с палками Техника подъема “лесенкой”	2		2	
67	Поворот переступанием в движении. Техника подъема “лесенкой”	1		1	
68-69	Спуск в высокой и низкой стойках. Подъем ступающим шагом.	2		2	
70-71	Спуск в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием в движении.	2		2	
72-73	Техника подъема “лесенкой” - учет.	2		2	
74-75	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2,5 км	2		2	

76	Эстафета на лыжах с этапом до 50м без палок	1		1	
77	Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. Учет.	1		1	
78	Прохождение дистанции на лыжах 1200 м без учета времени	1		1	
79	Прохождение дистанции на лыжах 1200 м без учета времени.	1		1	
80	Ведение мяча в движение бегом.	1		1	
81	Передачи мяча от груди на месте.	1		1	
82	Закрепление техники ведения, передача мяча.	1		1	
83	Броски в кольцо снизу.	1		1	
84	Эстафета баскетболистов.	1		1	
Легкая атлетика					
85	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1	1		
86	Челночный бег 3х10м.	1		1	
87	Прыжок в длину с разбега.	1		1	
88	Бег 30м. – учет	1		1	
89	Бег 60м. – учёт	1		1	
90	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1		1	
91	Метание мяча на дальность. Учет.	1		1	
92	Шестиминутный бег. Учет.	1		1	
93	Футбол. Ведение, приём мяча.	2		2	
94	Остановка катящегося мяча	2		2	
95	Удары мяча по воротам.	2		2	
96	Выбивание и отбор мяча.	2		2	
97	Игра по упрощенным правилам.	2		2	
98	Бег с переменной скоростью до 200м.	1		1	
100	Бег 1500м. без учёта времени	1		1	
101	Бег 2000м. без учёта времени	1		1	
102	Прыжок в длину с разбега – учет.	1		1	
Всего 102					

Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе (102 часа)

№ п/п	Наименование темы	Часы учебного контроля			Примечание
		всего	теория	практика	
Легкая атлетика, подвижные и спортивные игры					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта.	1	0,5	0,5	
2	Бег 2000м. без учета времени.	1		1	
3	Челночный бег 3х10м. – учёт	1		1	
4	Техника высокого старта – учет.	1		1	
5	Бег 30м. – учет.	1		1	
6	Разучивание техники метания мяча.	1		1	
7	Закрепление техники метания мяча.	1		1	
8	Бег 60м. – учёт	1		1	
9	Прыжки в длину – учет.	1		1	
10	Метание мяча на дальность (150 гр.) – учет.	1		1	
11	Эстафеты.	1		1	
12	Метание в цель – учёт	1		1	
13	Круговая тренировка	1		1	
14	Бег 2000м на выносливость	1		1	
15	Ловля мяча двумя руками (набивного мяча)	1		1	
16	Закрепление техники ловли набивного мяча двумя руками	1		1	
17	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками	1		1	

18	Ведение мяча по прямой	1		1	
19	Закрепление техники ведения мяча по прямой	1		1	
20	Совершенствование техники ведения мяча по прямой	1		1	
21	Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 сек – учет.	1		1	
22	Метание мяча в цель с 6-8 метров	1		1	
23	Совершенствование техники метания мяча в цель с 6-8 метров.	1		1	
	Гимнастика с элементами акробатики				
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувыркам назад в группировке	1	0,5	0,5	
25	Обучение перекатам назад в стойку на лопатках.	1		1	
26	Лазание по канату.	1		1	
27	Кувырок назад в группировке – учет	1		1	
28	Перекат назад в стойку на лопатках – учет.	1		1	
29	Мост из положения лежа	1		1	
30	Лазание по канату – учет.	1		1	
31	Опорный прыжок в упор присев и соскок, прогнувшись.	1		1	
32	Обучение висам прогнувшись на гимнастической стенке.	1		1	
33	Закрепление технике вис, прогнувшись на гимнастической стенке.	1		1	
34	Опорный прыжок – учет	1		1	
35	Вис, прогнувшись на гимнастической стенке – учет.	1		1	
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	1		1	
37	Прыжки через скакалку – учёт	1		1	
38	Ходьба по бревну с выпадами	1		1	
39	Ходьба по бревну прямо, боком, спиной вперед.	1		1	
40	Кувырок вперед	1		1	
41	Кувырок назад в группировке	1		1	
42	Мост из положения лежа на спине	1		1	
43	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1		1	
44	Комплекс упражнений с набивными мячами 1 – 2 кг на гимнастических скамейках	1		1	
45	Гимнастическая полоса препятствий	1		1	
46	Мост из положения лежа на спине - учет	1		1	
	Лыжная подготовка				
47	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение техники спуска со склона в средней стойке	1	0,5	0,5	
48	Спуск со склона в средней стойке – учет	1		1	
49	Поворот переступанием в движении	1		1	
50	Обучение попеременно двухшажному ходу с палками.	1		1	
51	Одновременно двухшажный ход с палками	1		1	
52	Поворот переступанием в движении.	1		1	
53	Обучение подъему полуелочкой на склон.	1		1	
54	Попеременный двухшажный ход с палками – учет.	1		1	
55	Одновременно двухшажный ход с палками – учет.	1		1	
56	Поворот переступанием в движении – учет.	1		1	
57	Подъем на склон полуелочкой – учет.	1		1	
58	Торможение плугом – учет.	1		1	
59	Ходьба на лыжах 1км	1		1	
60	Передвижение на дистанции 1км. на скорость.	1		1	
61	Передвижение в медленном темпе (до 2,5 км)	1		1	
62	Преодоление ворот при спуске.	1		1	
63	Поворот переступанием в движении.	1		1	
	Спортивные и подвижные игры				

64	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Броски мяча в кольцо	1		1	
65	Ведение мяча в движении бегом.	1		1	
66	Эстафета с набивными мячами.	1		1	
67	Передача мяча от груди на месте.	1		1	
68	Эстафета баскетболистов.	1		1	
69	Броски в кольцо (с 3м).	1		1	
70	Передача мяча двумя руками от груди	1		1	
71	Ведение мяча в быстром темпе.	1		1	
72	Передача мяча в тройках с перемещением.	1		1	
73	Совершенствование техники бросков в кольцо	1		1	
74	Передача мяча двумя руками от груди.	1		1	
75	Передача мяча после отскока от пола	1		1	
76	Подвижная игра «Мяч капитану»	1		1	
77	Эстафета с передачей эстафетной палочки	1		1	
78	Передача мяча после отскока от пола	1		1	
79	Полоса препятствий	1		1	
80	Закрепление техники ловли мяча двумя руками.	1		1	
81-82	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками.	2		2	
83	Ведение мяча по прямой.	1		1	
84	Закрепление техники ведения мяча по прямой.	1		1	
85	Эстафеты с элементами баскетбола	1		1	
86	Совершенствование техники ведения мяча по прямой.	1		1	
87	Футбол. Ведение, приём мяча.	1		1	
88	Остановка катящегося мяча	1		1	
89	Удары мяча по воротам. Выбивание и отбор мяча.	1		1	
90	Игра по упрощенным правилам (мини-футбол)	1		1	
91	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетики. Полоса препятствий	1		1	
92	Бег 30м. – учёт	1		1	
93	Бег 60м. – учет.	1		1	
94	Челночный бег 3× 10 м. – учет.	1		1	
95	Прыжок в длину с разбега – учет	1		1	
96	Метание мяча на дальность – учет.	1		1	
97	Бег в умеренном темпе до 3 мин.	1		1	
98	Эстафета с этапом до 30 м.	1		1	
99	Бег с переменной скоростью до 200м	1		1	
100	Бег 1500м. без учёта времени	1		1	
101	Бег 2000м. без учёта времени	1		1	
102	Эстафета с препятствиями	1		1	
Всего 102 ч					