

Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.В. Голицына

« 02 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 15

 А.А. Чухланцева

« 02 » 09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1-4 класс

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Павлова Екатерина Александровна

п. Карпушиха

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 1-4 КЛАССЫ

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 г. №373; на основании рабочих программ предметной линии учебников «Физическая культура» 1-4 классы, авторы В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2017г. Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе начального общего образования МАОУ СОШ № 15.

Цель обучения физической культуре в начальной школе:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи обучения физической культуре в начальной школе:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности,
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга,
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В рабочей программе представлены:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа предусматривает изучение физической культуры в начальной общеобразовательной школе из расчета 2 часа в неделю: в 1 классе – 68 ч; во 2- 4 классах по 70 ч. Третий час физической культуры проводится за счёт часов внеурочной деятельности.

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных, предметных результатов.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 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, 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 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 перемах, 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. 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. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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 полуприседе 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 двухтрех 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.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

название темы	количество часов, отводимых на освоение темы			
	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
Знания о физической культуре	4	4	4	4
Гимнастика с элементами акробатики	13	13	11	13
Лёгкая атлетика	25	25	20	23
Лыжная подготовка	12	12	12	11
Подвижные игры и спортивные игры	14	16	23	19
Общее количество часов	68	70	70	70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1 КЛАССЕ		
№ урока	Темы уроков	Количество часов
Знания о физической культуре - 1 час		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых	1
	Легкая атлетика - 12 часов	
2	Челночный бег 3*10 м	1
3	Бег 30 м. Техника выполнения.	1
4	Тестирование бега на 30 м	1
5	Смешанное передвижение до 1000 м	1
6	Бег 1000 м	1
7	Техника метания мяча на точность с 6 м	1
8	Тестирование метания мяча на точность с 6м	1
9	Прыжок, в длину с места	1
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1
11	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
13	Подтягивание на низкой (д), высокой (м) перекладине	1
	Подвижные игры и спортивные игры - 5 часов	
14	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди	1
15	Ловля и броски мяча в парах	1
16	Подвижная игра «Осада города»	1
17	Броски и ловля мяча в парах	1
18	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
19	Вводный инструктаж по технике-безопасности на уроках гимнастики, в подвижных играх на материале гимнастики, оказание первой помощи. Понятие гимнастики. ее видов и элементов.	1
	Гимнастика с основами акробатики - 13 часов	
20	Кувырок вперед	1
21	Кувырок назад	1
22	Стойка на лопатках, мост	1
23	Перекаты	1
24	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
25	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подтягивания.	1
26	Прыжки через скакалку на выносливость 1 мин.	1
27	Прыжки через скакалку на скорость за 15 с и в движении	1
28	Опорный прыжок. Техника выполнения.	1
29	Опорный прыжок. Закрепление выполнения упражнения.	1
30	Техника лазания по канату	1
32	Лазание по канату	
	Знания о физической культуре - 1 час	
33	Первичный инструктаж по технике безопасности по физической культуре	1
	Лыжная подготовка - 12 часов	
34	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
35	Повороты переступанием	1
36	Попеременный двухшажный ход без палок	1
37	Попеременный двухшажный ход без палок	1
38	Попеременный двухшажный ход с палками	1
39	Подъем «лесенкой», «елочкой». Торможение падением	1
40	Подъем и спуск с небольших склонов	1

41	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших	1
42	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона	1
43	Тестирование прохождения дистанции 1000 м.	1
44	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2000м с	1
45	Спуск в высокой стойке с небольших горок	1
	Подвижные и спортивные игры – 5 часов	
46	Броски и ловля в парах	1
47	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой	1
48	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой	1
49	Развитие координационных способностей в эстафетах с мячом	1
50	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
51	Повторный инструктаж по технике на уроках легкой атлетики и в	1
	Подвижные и спортивные игры - 3 часа	
52	Броски через волейбольную сетку на точность	1
53	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
54	Броски через волейбольную сетку. Контроль	1
	Легкая атлетика - 13 часов	
55	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1
56	Тестирование прыжка в длину с места	1
57	Тестирование подтягивания на перекладине	1
58	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	1
59	Подвижные игры для зала	1
60	Челночный бег 3*10 м	1
61	Бег 30 м	1
62	Метание мяча на точность (совершенствование техники метания)	1
63	Метание мяча на точность	1
64	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
65	Смешанное передвижение 1000 м.	1
66	Бег 1000м	1
67	Эстафетный бег	1
	Подвижные и спортивные игры - 1 часа	
68	Подвижные игры	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО 2 КЛАССЕ		
№ урока	Темы уроков	Количество часов
Знания о физической культуре - 1 час		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых команд.	1
Легкая атлетика - 12 часов		
2	Тестирование бега на 30 м	1
3	Челночный бег 3*10 м	1
4	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
5	Бег 1000 м - без учета времени	1
6	Тестирование бега 1000 м	1
7	Прыжок в длину с разбега	1
8	Техника метания мяча на точность с 6 м	1
9	Тестирование метания мяча на точность с 6 м	1
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1
11	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1
12	Прыжок, в длину с места	1
13	Подтягивание на низкой (д), высокой (м) перекладине	1
Подвижные игры и спортивные игры - 5 часов		
14	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди	1
15	Ловля и броски мяча в парах	1
16	Подвижная игра «Осада города»	1
17	Броски и ловля мяча в парах	1
18	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
Знания о физической культуре - 1 час		
19	Вводный инструктаж по технике-безопасности на уроках гимнастики, в подвижных играх на материале гимнастики, оказание первой помощи. Понятие гимнастики, ее видов и элементов.	1
Гимнастика с основами акробатики - 13 часов		
20	Кувырок вперед, кувырок назад	1
21	Усложненный вариант выполнения кувырка вперед	1
22	Стойка на лопатках, мост	1
23	Перекаты	1
24	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
25	Стойка на голове и руках с опорой	1
26	Прыжки через скакалку на выносливость 1 мин.	1
27	Прыжки через скакалку на скорость за 15 с и в движении	1
28	Опорный прыжок. Техника выполнения.	1
29	Опорный прыжок. Закрепление выполнения упражнения.	1
30	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подтягивания.	1
31	Лазание по канату	1
32	Круговая тренировка	

	Знания о физической культуре - 1 час	
33	Первичный инструктаж по технике безопасности по физической культуре на уроках лыжной подготовки, правильность подбора инвентаря, санитарно- гигиенические требования к одежде лыжника. Первая помощь при обморожениях.	1
	Лыжная подготовка - 12 часов	
34	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
35	Повороты переступанием	1
36	Попеременный двухшажный ход без палок	1
37	Попеременный двухшажный ход без палок	1
38	Попеременный двухшажный ход с палками	1
39	Подъем «лесенкой», «елочкой». Торможение падением	1
40	Подъем и спуск с небольших склонов	1
41	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок	1
42	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона	1
43	Тестирование прохождения дистанции 1000 м.	1
44	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2000м с равномерной скоростью. Эстафеты.	1
45	Спуск в высокой стойке с небольших горок	1
	Подвижные и спортивные игры - 5 часов	
46	Броски и ловля в парах	1
47	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи	1
48	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи	1
49	Развитие координационных способностей в эстафетах с мячом	1
50	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
51	Повторный инструктаж по технике на уроках легкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики, оказание первой помощи.	1
	Подвижные и спортивные игры - 3 часа	
52	Броски через волейбольную сетку на точность	1
53	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
54	Броски через волейбольную сетку. Контроль	1
	Легкая атлетика - 13 часов	
55	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1
56	Тестирование прыжка в длину с места	1
57	Тестирование подтягивания на перекладине	1
58	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	1
59	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
60	Челночный бег 3*10 м	1
61	Бег 30 м	1
62	Метание мяча на точность (совершенствование техники метания)	1
63	Метание мяча на точность	1
64	Метание малого мяча с места на дальность.	1
65	Смешанное передвижение 1000 м.	1
66	Бег 1000м	1
67	Эстафетный бег	1
	Подвижные и спортивные игры - 1 часа	
68-70	Подвижные игры для улицы	

КАЛЕНДАРИ©- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 3 КЛАССЕ		
№ урока	Темы уроков	количество часов
	Знания о физической культуре - 1 час	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых команд.	1
	Легкая атлетика - 4 часов	
2	Челночный бег 3*10 м	1
3	Тестирование бега 30 м	1
4	Тестирование бега на 60 м	1
5	Тестирование бега 1000 м	1
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
	Легкая атлетика - 5 часов	
7	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1
8	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1
11	Тестирование подтягивания на низкой (д), высокой (м) перекладине	1
	Подвижные игры и спортивные игры - 7 часов	
12	Ловля и передача мяча в движении	1
13	Ловля и броски мяча в парах	1
14	Эстафеты с баскетбольными мячами	1
15	Броски и ловля мяча в парах	1
16	Бросок двумя руками от груди	1
17	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
18	Упражнения с мячом Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
19	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, в подвижных играх на материале гимнастики, оказание первой помощи. Гимнастика, ее виды и элементы. Кувырок вперед	1
	Гимнастика с основами акробатики - 11 часов	
20	Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1
21	Кувырок назад	1
22	Кувырки	1
23	Стойка на лопатках, мост	1
24	Круговая тренировка	1
25	Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лежа на животе и бедрах	1
26	Лазание и перелазание по гимнастической стенке	1
27	Прыжки через скакалку за 1 минуту, в движении	1
28	Лазание по канату в три приема	1
29	Опорный прыжок	1
30	Круговая тренировка	1
	Подвижные игры и спортивные игры - 2 часа	
31	Пионербол	
32	Подвижные игры с мячом	
	Знания о физической культуре - 1 час	

33	Первичный инструктаж по технике безопасности по физической культуре на уроках лыжной подготовки, правильность подбора инвентаря, санитарно-гигиенические требования к одежде лыжника. Первая помощь при обморожениях.	1
	Лыжная подготовка - 12 часов	
34	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
35	Повороты переступанием и прыжком	1
36	Попеременный двухшажный ход без палок	1
37	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
38	Одновременный двухшажный ход	1
39	Подъем и спуск с небольших склонов	1
40	Подъем «лесенкой», «елочкой». Торможение плугом	1
41	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в низкой стойке с небольших	1
42	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. Особенности дыхания	1
43	Тестирование прохождение дистанции 1000 м	1
44	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2000м. Эстафеты	1
45	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
	Подвижные и спортивные игры - 5 часов	
46	Броски и ловля в парах, тройках, кругу.	1
47	Броски и ловля мяча в парах через сетку	1
48	Обучение нижней и прямой, боковой передачи	1
49	Нижняя, боковая, прямая подачи мяча. Учет.	1
50	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
51	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках во время спортивных игр и занятий легкой атлетикой.	1
	Подвижные и спортивные игры - 3 часов	
52	Броски через волейбольную сетку с дальней дистанции •	1
53	Подвижная игра «Пионербол»	1
54	Знакомство с баскетболом	1
	Легкая атлетика - 11 часов	
55	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1
56	Тестирование прыжка в длину с места	1
57	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1
58	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
59	Беговые упражнения, высокий и низкий старт	1
60	Бег 30 м	1
61	Челночный бег 3*10 м	1
62	Тестирование бега 60 м	1
63	Прыжок в длину с разбега	1
64	Метание малого мяча с места на дальность.	1
65	Тестирование бега 1000 м	1
	Подвижные и спортивные игры - 3 часа	
66	Подвижные игры	1
67	Круговая тренировка. Подвижные игры	1
68-70	Подвижные игры с мячом	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ		
№ урок а	Темы уроков	Кол-во часов
	Знания о физической культуре - 1 час	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Повторение строевых команд.	1
2	Легкая атлетика - 10 часов	
3	Челночный бег 3*10 м	1
4	Тестирование бега 30 м	1
5	Тестирование бега на 60 м	1
6	Тестирование бега на дистанцию 1000 м	1
7	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1
9	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1
10	Прыжок в длину с места	1
И	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1
12	Тестирование подтягивания, на низкой (д), высокой (м) перекладине	1
	Подвижные игры и спортивные игры - 6 часов	
13	Ловля и передача мяча в движении	1
14	Ловля и броски мяча в парах	1
15	Броски и ловля мяча в парах	1
16	Бросок двумя руками от груди	1
17	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
18	Упражнения с мячом. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
19	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, в подвижных играх на материале гимнастики, оказание первой помощи. Гимнастика, ее виды и элементы. Кувырок вперед.	1
	Гимнастика с основами акробатики - 13 часов	
20	Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1
21	Кувырок назад	1
22	Кувырки	1
23	Стойка на лопатках, мост	1
24	Круговая тренировка	1
25	Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лежа на животе и бедрах	1
26	Лазание и перелазание по гимнастической стенке	1
27	Прыжки через скакалку за 1 минуту, в движении	1
28	Лазание по канату в три приема	1
29	Опорный прыжок.	1
30	Опорный прыжок	1
31	Круговая тренировка	1
32	Круговая тренировка	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
33	Первичный инструктаж по технике безопасности по физической	1

	культуре на уроках лыжной подготовки, правильность подбора инвентаря, санитарно-гигиенические требования к одежде лыжника. Первая помощь при обморожениях.	
	Лыжная подготовка - 11 часов	
34	Ступающий и скользящий шаг с палками	1
35	Попеременный двухшажный ход без палок	1
36	Попеременный двухшажный ход без палок	1
37	Одновременный двухшажный ход	1
38	Спуск «змейкой» с небольших горок	1
39	Подъем «лесенкой», «елочкой». Торможение плугом	1
40	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок	1
41	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. Особенности дыхания	1
42	Тестирование прохождение дистанции 1000 м	1
43	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2000м. Эстафеты	1
44	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
	Подвижные и спортивные игры - 10 часов	
45	Броски и ловля в парах, тройках, кругу.	1
46	Броски и ловля мяча в парах через сетку	1
47	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи	1
48	Обучение нижней и прямой, боковой передачи	1
49	Нижняя, боковая, прямая подачи мяча. Учет .	1
50	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
51	Пионербол	1
52	Пионербол	1
53	Круговая тренировка. Подвижные игры	1
54	Подвижные игры	1
	Знания о физической культуре - 1 час	
55	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках во время спортивных игр и занятий легкой атлетикой. Оказание первой помощи.	1
	Легкая атлетика - 13 часов	
56	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя .	1
57	Тестирование прыжка в длину с места	1
58	Тестирование подтягивания на перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре лежа	1
59	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
60	Бег 30 м	1
61	Челночный бег 3*10 м	1
62	Бег 60 м. Техника выполнения.	1
63	Тестирование бега 60 м	1
64	Прыжок в длину с разбега.	1
65	Прыжок в дину с разбега	1
66	Метание малого мяча с места на дальность.	1
67	Бег 1000 м	1
68	Тестирование бега 1000 м	1
	Подвижные и спортивные игры - 2 часа	
69	Подвижная игра «Пионербол»	1
70	Знакомство с волейболом	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Минханова Наталья Борисовна

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022