

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом № 133^а от 30.08.2019г.

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа**

Представлено
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022г. № 1

Утверждаю:
Директор МКОУ Аксарихинская СОШ
_____ А.В. Журская
Приказ от 31.08.2022г. № 185



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:
Стандарт:
Уровень изучения предмета:
Нормативный срок изучения
предмета:
Класс:
Учебный год:

Начальное общее образование
ФГОС НОО
Базовый
4 года
1-4 класс
2022/2023

Оглавление

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2.	Содержание курса	3
3.	Тематическое планирование	5
4.	Календарно – тематическое планирование	6

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты включают освоение обучающимися в ходе изучения физической культуры опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

2. Содержание курса

Знания о физической культуре. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, 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 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. –ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, 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).

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов выполнений 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, показатели 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). – 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. – 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

Спортивнооздоровительная 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. Например:

1) мост из положения лежа на спине, опустится 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. (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.

Спортивнооздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием колен, 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 (1кг.) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.

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

Спортивнооздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения 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.

3. Тематическое планирование.

№ п /п	Вид программного материала	Объём часов	2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	27	27	20
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	45	45	45	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	10
5	Лыжная подготовка	16	16	16	8
	Всего часов:	102	102	102	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
2 класс

№ п /п	Тема (раздел)	Объём часов
I ЧЕТВЕРТЬ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9ч)		
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Разновидности ходьбы.	1
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт, низкий. Бег 30 м.	1
3.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разновидность ходьбы.	1
4.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30м, прыжок в длину с места.	1
5.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3х10, прыжок в длину с разбега.	1
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тб при метании, метание мяча.	1
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча, подтягивание.	1
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 300м.	1
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на средние дистанции.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (6 ч)		
10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тб на уроке подвижны игр. Эстафета.	1
11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «прыгающие воробышки», «зайцы в огороде».	1
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «лисы и куры», «точный расчет».	1
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «перестрелка», эстафета.	1
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «охотники», «ночные снайперы»	1
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная эстафета.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (9ч)		
16.	Т.Б. на уроке по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение и передачи мяча.	1
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи мяча. Ведение мяча.	1
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель. Ловля и передача мяча Эстафета.	1
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1

21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча, отскочившего от пола. Броски мяча.	1
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча. «попади в обруч».	1
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча.	1
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета с элементами баскетбола.	1
II ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)		
25.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Комплекс утренней гимнастики. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
26.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке.	1
27.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. ОРУ с предметами, перекаты в группировке.	1
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Кувырки вперед и назад.	1
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. стойка на лопатках, два кувырка вперёд слитно.	1
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тб при равновесии. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. смешанные висы и упоры, упражнения в равновесии.	1
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках.	1
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках.	1
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках.	1
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки с поворотом.	1
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10ч)		
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Игра «метко в цель»	1
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Игра «к своим флажкам», «два мороза».	1

42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Игра «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде»	1
43.	ТБ на уроке спортивных игр. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. правила игры в настольный теннис.	1
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. набивание мяча на ракетке. Эстафета с мячами и ракетками.	1
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещение игрока. Набивание мяча.	1
46.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещение игрока. Набивание мяча.	1
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещение игрока. Набивание мяча. Эстафета с мячами и ракетками.	1
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. эстафета с элементами спортивных игр.	1
III ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16ч)		
49.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Подбор, переноска, надевание лыж.	1
50.	Повороты на месте. Ступающий шаг.	1
51.	Ступающий шаг. Игра «кто дальше прокатится».	1
52.	Подъем ступающим шагом. Ступающий шаг. Игра «кто дальше прокатится».	1
53.	Подъем ступающим шагом. Повороты на месте. Ступающий шаг.	1
54.	Скользкий шаг. Игра «Приехать через ворота».	1
55.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
56.	Передвижение скользящим и ступающим шагом без палок.	1
57.	Подъёмы и спуски под уклон.	1
58.	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон.	1
59.	Ступающий шаг. Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон.	1
60.	Прохождение дистанции 1000м. подвижная игра на лыжах.	1
61.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
62.	Передвижение скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
63.	Повороты на месте. Эстафеты.	1
64.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Повороты на месте	1
65.	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон.	1
66.	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (14ч)		
67.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Правила игры в футбол	1

68.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. передачи мяча, остановка, ведение.	1
69.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. ведение мяча, игра.	1
70.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары по мячу ногой, отбор мяча.	1
71.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары по мячу ногой, отбор мяча. Игра	1
72.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары по мячу ногой, отбор мяча. Игра	1
73.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары по мячу ногой головой.	1
74.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча, ведение, финты. Эстафета.	1
75.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учебная игра в футбол.	1
76.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учебная игра в футбол	1
77.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «к своим флажкам»	1
78.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9 ч)		
79.	Т.Б. на уроке по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
80.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. ловля и передача мяча, ведение.	1
81.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Броски в цель.	1
82.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
83.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Эстафета.	1
84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
85.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
86.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
87.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)		
88.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Разновидности ходьбы.	1
89.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1

90.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег, прыжок в длину с разбега.	1
91.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разновидности ходьбы.	1
92.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
93.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 300м.	1
94.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.	1
95.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафетный бег.	1
96.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу.	1
97.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 1000 м.	1
98.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег на 1000м.	1
99.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
100.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
101.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
102.	Подведение итогов учебного года.	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
3 класс

№ п /п	Тема (раздел)	Объем часов
I ЧЕТВЕРТЬ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9ч)		
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега.	1
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий и низкий старт.	1
3.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Разновидности ходьбы.	1
4.	Тб по прыжкам. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Тб при метании. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча.	1
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалки.	1
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. метание мяча.	1
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 300м	1
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15)		
10.	Тб при подвижных играх. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Эстафета.	1
11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «прыгающие воробышки», «зайцы в огороде»	1
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «лисы и куры», «точный расчет»	1
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «перестрелка».	1
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «охотники», «ночные снайперы».	1
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. игра «лисы и куры», «точный расчет».	1
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Игра в пионерский бол.	1
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча через сетку. Игра в пионерский бол.	1
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча через сетку. Эстафеты.	1
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
20.	Тб при игре в баскетбол. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча.	1

21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. передачи мяча, ведение мяча.	1
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель. Ловля и передача мяча.	1
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на мяча.	1
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель. Ловля и передача мяча.	1
II ЧЕТВЕРТЬ СПОРИВНЫЕ ИГРЫ (15ч)		
25.	ТБ на уроке по спортивным играм. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча. Игра «попади в цель»	1
26.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча. Игра «Попади в обруч»	1
27.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
ГИМНАСТИКА (14ч)		
28.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1
29.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. группировка. Перекаты в группировке.	1
30.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Перекаты в группировке.	1
31.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырки вперед и назад.	1
32.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. стойка на лопатках, два кувырка слитно.	1
33.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
34.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Смешанные висы и упоры. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
35.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. ост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1
36.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лежа, стойка на лопатках.	1
37.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лежа, стойка на лопатках.	1
38.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
39.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
40.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
41.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
42.	Тб пи подвижных играх. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Игровая эстафета.	1
43.	Правила игры «прыгающие воробышки» Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	1

44.	Тб при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	1
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. набивание мяча на ракетке.	1
46.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещения игрока. Набивание мяча на ракетке.	1
47.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещения игрока.	1
48.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Эстафета с мячами и ракетками.	1
III ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16ч)		
49.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50.	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51.	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
53.	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
54.	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55.	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.	1
56.	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57.	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
58.	Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59.	Попеременный двушажный ход (без палок). Попеременный двушажный ход (с палками).	1
60.	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
61.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62.	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
63.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64.	Прохождение дистанции 1500 м.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (14ч)		
65.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
66.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
68.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1

69.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
70.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
72.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
73.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
74.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
75.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
76.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
77.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
78.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9ч)		
79.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
80.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
82.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1

84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
86.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)		
88.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
89.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
90.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1
91.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
92.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
93.	Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
94.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
95.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
96.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
98.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
99.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
100.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
101.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
102.	Подведение итогов учебного года.	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
4 класс

№	Тема	Объём часов
1	Инструкция по ТБ на уроках физической культуры, легкой атлетики. Освоение техники спринтерского бега. Низкий старт. Высокий старт.	1
2	Знания о физической культуре. История физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца.	1
3	Лёгкая атлетика. Освоение техники прыжков в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
4	Лёгкая атлетика. Освоение техники длительного бега до 5-10 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
5	Лёгкая атлетика. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
6	Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультминуток.	1
7	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
8	Знания о физической культуре. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Правила предупреждения травм	1
9	Лёгкая атлетика. Освоение техники метания малого мяча с места из-за головы на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
10	Лёгкая атлетика. Освоение техники спринтерского бега 60 м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
11	Лёгкая атлетика. Освоение техники лёгкого равномерного бега до 1км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
12	Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты и силы	1
13	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
14	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Освоение техники передвижения приставными шагами, правым и левым боком, спиной вперед	1

15	Баскетбол. Освоение техники остановок в шаге и прыжком. Освоение техники ведения мяча стоя на месте	1
16	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча с продвижением вперед. Освоение техники ловли и передачи мяча в парах	1
17	Баскетбол. Освоение техники бросков двумя руками от груди с места и в движении	1
18	Баскетбол. Освоение техники перемещения, стоек, поворотов, остановок	1
19	Баскетбол. Освоение техники бросков мяча в корзину с места и в движении.	1
20	Баскетбол. Освоение техники обвода соперника	1
21	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1
22	Гимнастика. Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Освоение техники наклона вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
23	Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами. (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
24	Лыжная подготовка. Инструкция по ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение одновременного одношажного хода	1
25	Гимнастика. Освоение техники стоек, седов, упоров. Освоение техники кувырок вперед	1
26	Гимнастика. Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
27	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
28	Лыжная подготовка. Правила выбора индивидуального инвентаря. Освоение техники двухшажного попеременного хода.	1
29	Гимнастика. Освоение техники кувырок назад с выходом в упор присев	1
30	Гимнастика. Освоение техники гимнастического моста из положения лежа, стоя	1
31	Лыжная подготовка. Освоение техники двухшажного попеременного хода	1
32	Гимнастика. Освоение техники прыжков через скакалку с изменением скорости ее вращения Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1

33	Гимнастика. Освоение техники прохождения гимнастической полосы препятствий и стойки на лопатках.	1
34	Лыжная подготовка. Освоение техники подъемов лесенкой, елочкой	1
35	Гимнастика. Освоение техники подтягивания из вися на высокой перекладине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
36	Гимнастика. Подтягивание из вися на высокой перекладине. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
37	Гимнастика. Освоение техники подтягивания из вися лежа на низкой перекладине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
38	Лыжная подготовка. Освоение техники спуска, повороты, переступания	1
39	Гимнастика. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
40	Гимнастика. Освоение техники поднимания туловища из упора лежа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
41	Лыжная подготовка. Освоение техники торможение плугом	1
42	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр Волейбол. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками	1
43	Лыжная подготовка. Освоение техники спуска с помощью переступа	1
44	Волейбол. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками	1
45	Волейбол. Освоение техники приема мяча сверху двумя руками	1
46	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
47	Волейбол. Освоение техники подачи способом снизу и сбоку.	1
69	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
48	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
49	Волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1
50	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
51	Волейбол. Освоение техники приема и подачи мяча через сетку двумя руками	1

52	Лыжная подготовка. Передвижение различными ходами до 3-х км. Эстафета.	1
53	Волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1
54	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Организация досуга и отдыха.	1
55	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений гимнастики для глаз.	1
56	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью	1
57	Лёгкая атлетика. Инструкция по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 60 м (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
58	Лёгкая атлетика. Освоение техники эстафетного бега. Эстафета	1
59	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма. Способы закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	1
60	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3*10м	1
61	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
62	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
63	Лёгкая атлетика. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов ГТО	1
64	Лёгкая атлетика. Бег 1 км (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
65	Футбол. Техника безопасности при занятиях футболом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
66	Футбол. Ведение мяча по прямой линии. Ведение мяча по дуге и змейкой между стойками.	1
67	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
68	Итоги учебного года	1