

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кузнечихинская основная общеобразовательная школа»
Спасского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей-предметников
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

Согласовано

ЗУВР



«29»08.2020

/Сафина А.И./

Утверждаю

Директор

МБОУ «Кузнечихинская ООШ»

/Каштанова Н.В./

Приказ №28 от 29.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НА УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

для 1-4 классов

Срок реализации программы 4 года

Разработал Каштанов А.П.

2020 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1-4 классы

К концу учебного года обучающиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» – технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере-ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «получелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «шлугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» – давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

3-4 класс

по разделу «Плавание» --- знать элементарные элементы плавания, названия плавательных упражнений, способов влияния плавания на состояние здоровья, совершенствовать технику спортивных способов плавания: кроль на груди, спине, дельфин, брасс.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1-4 классы

1. Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и

расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

7. На материале спортивных игр. Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

3-4 класс

8. Плавание. Подводящие упражнения, имитация упражнений на матах. (теоретический материал). Тема «Плавание» должно изучаться при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПин. В МБОУ «Кузнечинская ООШ» бассейн отсутствует, поэтому на изучение темы «Плавание» из 10 часов, оставлены всего 2 часа для прохождения теоритического материала. Остальные 8 часов распланированы для проведения подвижных игр.

Тематическое планирование

1 класс

Тема	Кол-во часов	Кол-во КР
Знания о физической культуре	6	1
Гимнастика с элементами акробатики	34	8
Легкая атлетика	19	10
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	28	2
Общее количество часов	99	22

Тематическое планирование

2 класс

Тема	Кол-во часов	Кол-во КР
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	31	8
Легкая атлетика	28	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	27	3
Общее количество часов	102	25

Тематическое планирование

3 класс

Тема	Кол-во часов	Кол-во КР
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	8
Легкая атлетика	25	12
Лыжная подготовка	12	1
Плавание	2	0
Подвижные и спортивные игры	30	2
Общее количество часов	102	24

Тематическое планирование

4 класс

Тема	Кол-во часов	Кол-во КР
Знания о физической культуре	5	1
Гимнастика с элементами акробатики	30	9
Легкая атлетика	23	12
Лыжная подготовка	12	1
Плавание	2	0
Подвижные и спортивные игры	30	2
Общее количество часов	102	

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	План/факт
	Знание о физической культуре 1 ч.		
1	Организационно-методические указания	1	
	Легкая атлетика 3 ч.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
3	Техника челночного бега	1	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
	Знание о физической культуре 1 ч.		
5	Возникновение физической культуры и спорта	1	
	Легкая атлетика 1 ч.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
	Подвижные игры 1 ч.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	
	Знание о физической культуре 3 ч.		
8	Олимпийские игры	1	
9	Что такое физическая культура?	1	
10	Темп и ритм	1	
	Подвижные игры 1 ч		
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
	Знание о физической культуре 1 ч.		
12	Личная гигиена человека	1	
	Легкая атлетика 1 ч.		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
	Легкая атлетика 1 ч.	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места		
	Гимнастика с элементами акробатики 4 ч.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	
18	Тестирование виса на время	1	
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1	
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	
	Подвижные игры 7 ч.		
21	Ловля и броски мяча в парах	1	
22	Подвижная игра «Осада города»	1	
23	Индивидуальная работа с мячом	1	
24	Школа укрощения мяча	1	
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1	
26	Глаза закрывай – упражненье начинай	1	
27	Подвижные игры	1	
	Гимнастика с элементами акробатики -21 час		
28	Правила техники безопасности. Перекаты	1	
29	Разновидности перекатов	1	
30	Техника выполнения кувырка вперед	1	
31	Кувырок вперед	1	

32	Стойка на лопатках, «мост»	1	
33	Стойка на лопатках, «мост» – совершенствование	1	
34	Стойка на голове	1	
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	
36	Перелезание на гимнастической стенке	1	
37	Висы на перекладине	1	
38	Круговая тренировка	1	
39	Прыжки со скакалкой	1	
40	Прыжки в скакалку	1	
41	Круговая тренировка	1	
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастической перекладине	1	
43	Вис прогнувшись на гимнастической перекладине	1	
44	Перевороты на гимнастической перекладине	1	
45	Вращение обруча	1	
46	Обруч учимся им управлять	1	
47	Круговая тренировка	1	
48	Круговая тренировка	1	
	Лыжная подготовка -12 часов		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	
54	Поворот переступанием на лыжах с палками	1	
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 1 ч.		
61	Лазанье по канату		
	Подвижные игры 1 ч.		
62	Подвижная игра «Белочка защитница»		
	Гимнастика с элементами акробатики-2 ч.		
63	Прохождение полосы препятствий		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий		
	Легкая атлетика 4 часа		
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
68	Прыжки в высоту	1	
	Подвижные игры 11 ч.		
69	Броски и ловля мяча в парах	1	
70	Броски и ловля мяча в парах	1	
71	Ведение мяча	1	
72	Ведение мяча в движении	1	
73	Эстафеты с мячом	1	
74	Подвижные игры с мячом	1	
75	Подвижные игры	1	
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	

77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
	Легкая атлетика 2 ч.		
80	Бросок набивного мяча от груди	1	
81	Бросок набивного мяча снизу	1	
	Подвижные игры 1 ч		
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
83	Тестирование виса на время	1	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
	Легкая атлетика 1 ч.		
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	
	Легкая атлетика 2 ч.		
88	Техника метания на точность	1	
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
	Подвижные игры 1 ч.		
90	Подвижные игры для зала		
	Легкая атлетика 4 ч.		
91	Беговые упражнения	1	
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
93	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
	Подвижные игры 5 ч.		
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	
97	Командные подвижные игры	1	
98	Подвижные игры с мячом	1	
99	Подвижные игры	1	

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	План/факт
	Знание о физической культуре 1 ч.		
1	Организационно-методические указания	1	
	Легкая атлетика 5 ч.		
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
3	Техника челночного бега	1	
4	Тестирование челночного бега	1	
5	Техника метания мешочка на дальность	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 1 ч.		
7	Развитие координации движений	1	
	Знания о физической культуре 1 ч.		
8	Развитие физических качеств	1	
	Легкая атлетика 3 ч.		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
11	Учет прыжка в длину с разбега	1	
	Подвижные игры 1 ч.		
12	Подвижные игры. Входная проверочная работа.	1	
	Легкая атлетика 1 ч		
13	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа		
	Легкая атлетика 1 ч.		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
17	Тестирование подтягивания	1	
18	Тестирование виса	1	
	Подвижные игры 1 ч.		
19	Разучивание игры "Кот и мыши"	1	
	Знания о физической культуре 1 ч.		
20	Ознакомить с режимом дня	1	
	Подвижные игры 3 ч.		
21	Разучивание ловли и броска малого мяча в парах	1	
22	Разучивание игры "Осада города"	1	
23	Повторить броски и ловлю мяча в парах	1	
	Знания о физической культуре 1 ч.		
24	Частота сердечных сокращений, способы их измерения	1	
	Подвижные игры 3 ч.		
25	Разучивание ведения мяча	1	
26	Разучивание ведения мяча	1	
27	Повторение изученных подвижных игр.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики -21 час		
28	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности. Разучивание кувырка вперед	1	
29	Совершенствование кувырка вперед с трех шагов	1	
30	Разучивание кувырка вперед с разбега	1	

31	Совершенствование кувырка вперед	1	
32	Обучение стойке на лопатках, мосту.	1	
33	Круговая тренировка с элементами гимнастики	1	
34	Разучивание стойки на голове	1	
35	Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке	1	
36	Совершенствование различных видов перелезаний	1	
37	Разучивание вися на завесе одной и двумя ногами на перекладине	1	
38	Круговая тренировка	1	
39	Разучивание упражнений со скакалкой	1	
40	Совершенствование прыжков со скакалкой в движении	1	
41	Круговая тренировка	1	
42	Разучивания вися согнувшись и прогнувшись	1	
43	Разучивание переворота на перекладине	1	
44	Разучивание комбинации на перекладине	1	
45	Разучивание вращения обруча	1	
46	Совершенствование вариантов вращения обруча	1	
47	Круговая тренировка с лазаньем	1	
48	Круговая тренировка	1	
	Лыжная подготовка -12 часов		
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Обучение скользящему шагу без палок.	1	
50	Повторение переступанием на лыжах без палок.	1	
51	Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками	1	
52	Обучение торможению падением на лыжах с палками	1	
53	Прохождение дистанции 1км на лыжах	1	
54	Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон	1	
55	Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1	
56	Обучение подъема на склон «елочкой»	1	
57	Передвижение на лыжах змейкой	1	
58	Разучивание игры на лыжах «Накаты»	1	
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	1	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 1 ч.		
61	Круговая тренировка		
	Подвижные игры 1 ч.		
62	Подвижная игра «Белочка защитница»		
	Легкая атлетика 6 ч.		
63	Преодоление полосы препятствий		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий		
65	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		
67	Прыжок в высоту спиной вперед		
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту		
	Подвижные игры 6 ч.		
69	Разучивание броска и ловли мяча в парах		
70	Разучивание броска в кольцо «снизу»		
71	Разучивание броска в кольцо «сверху»		
72	Разучивание ведение мяча и броска в кольцо		

73	Эстафеты с мячами		
74	Упражнения и подвижные игры с мячом		
	Легкая атлетика 3 ч.		
75	Знакомство с мячами–хопами		
76	Совершенствование прыжков на мячах-хопах		
77	Круговая тренировка		
	Подвижные игры 6 ч.		
78	Подвижные игры		
79	Разучивание броска через волейбольную сетку		
80	Разучивание броска мяча через сетку на точность		
81	Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции		
82	Разучивание игры «Вышибалы через сетку»		
83	Контрольный урок по броскам мяча через сетку		
	Легкая атлетика 2 ч.		
84	Разучивание броска набивного мяча «снизу»	1	
85	Разучивание броска набивного мяча из-за головы на дальность	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч		
86	Тестирование виса на время	1	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
	Легкая атлетика 1 ч.		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек		
	Легкая атлетика 2 ч.		
91	Совершенствование метания на точность (разные предметы)	1	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
	Подвижные игры 1 ч.		
93	Разучивание подвижных игр на координацию. Итоговая проверочная работа.		
	Легкая атлетика 4 ч.		
94	Разучивание беговых упражнений. Итоговая проверочная работа.	1	
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
96	Тестирование челночного бега 3x10м	1	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	
	Подвижные игры 2 ч.		
98	Разучивание игры «Хвостики»	1	
99	Разучивание игры «Воробьи-вороны»	1	
	Легкая атлетика 1 ч.	1	
100	Бег на 100м	1	
	Подвижные игры 2 ч.	1	
101	Повторение игр с мячами		
102	Подвижные игры		

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	План/факт
	Знания о физической культуре 1 час.		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		
	Легкая атлетика 5 ч.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	Техника челночного бега		
4	Тестирование челночного бега 3 x10 м		
5	Способы метания мяча на дальность		
6	Тестирование метания мяча на дальность		
	Знания о физической культуре 1 ч.		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом		
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
8	Спортивная игра «Футбол»		
	Легкая атлетика 3 ч.		
9	Прыжок в длину с разбега		
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	
	Легкая атлетика 1 ч.		
13	Тестирование метания малого мяча на точность		
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Входная проверочная работа.	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
	Легкая атлетика 1 ч.	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места		
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
18	Тестирование виса на время		
	Подвижные и спортивные игры 6 ч.		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
20	Футбольные упражнения		
21	Футбольные упражнения в парах		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах		
23	Подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча в парах	1	
	Знания о физической культуре 1 ч.		
25	Закаливание		
	Подвижные и спортивные игры 2 ч.		
26	Ведение мяча	1	
27	Подвижные игры	1	
	Гимнастика с элементами акробатики. 21 ч.		
28	Правила техники безопасности. Кувырок вперед.		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		

30	Варианты выполнения кувырка вперед		
31	Кувырок назад		
32	Кувырки		
33	Круговая тренировка		
34	Стойка на голове		
35	Стойка на руках		
36	Круговая тренировка		
37	Вис завесой одной и двумя ногами на перекладине		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в три приема		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастическом бревне		
45	Круговая тренировка		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		
47	Варианты вращения обруча		
48	Круговая тренировка		
	Лыжная подготовка 12 ч.		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке		
	Подвижные игры 8 ч.		
61	Подвижная игра «Антивышибалы»		
62	Подвижная игра «Борьба за мяч»		
63	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»		
64	Подвижная игра «Белые медведи»		
65	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
66	Подвижная игра «Гандбол»		
67	Подвижная игра «Командные хвостики»		
68	Подвижная игра «Точно в цель»		
	Плавание 2 ч.		
69	Организационно-методические требования на уроках по плаванию	1	
70	Влияние плавания на состояние здоровья. Техника спортивных способов в плавании: кроль на груди, спине, брасс.	1	
	Легкая атлетика 6 ч.		
71	Полоса препятствий	1	

72	Усложненная полоса препятствий	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
76	Прыжки на мячах-хопах	1	
	Подвижные игры 4 ч.		
77	Эстафеты с мячом	1	
78	Подвижные игры	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	
	Знания о физической культуре 1 ч.		
81	Волейбол как вид спорта	1	
	Подвижные и спортивные игры 2 ч.		
82	Подготовка к волейболу	1	
83	Контрольный урок по волейболу	1	
	Легкая атлетика 2 ч.		
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
86	Тестирование вися на время	1	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
	Легкая атлетика 2 ч.		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
91	Знакомство с баскетболом. Итоговая проверочная работа.	1	
	Легкая атлетика 1 ч.		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
	Легкая атлетика 4 ч.		
94	Беговые упражнения	1	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	
	Подвижные и спортивные игры 2 ч.		
98	Спортивная игра «Футбол»	1	
99	Подвижная игра «Флаг на башне» Итоговая проверочная работа.	1	
	Легкая атлетика 1 ч.		
100	Бег на 1000 м	1	
	Подвижные и спортивные игры 2 ч.		
101	. Спортивные игры	1	
102	Подвижные и спортивные игры	1	

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	План/факт
	Знания о физической культуре 1 ч.		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		
	Легкая атлетика 5 ч.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	Челночный бег		
4	Тестирование челночного бега 3x 10 м		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта		
6	Тестирование метания мяча на дальность		
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
7	Техника паса в футболе		
	Знания о физической культуре 1 ч.		
8	Спортивная игра «Футбол»		
	Легкая атлетика 3 ч.		
9	Техника прыжка в длину с разбега		
10	Прыжок в длину с разбега на результат		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
12	Контрольный урок по футболу		
	Легкая атлетика 1 ч.		
13	Тестирование метания малого мяча на точность		
	Гимнастика с элементами акробатика 2 ч.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
	Легкая атлетика 1 ч.		
16	Тестирование прыжка в длину с места. Входная проверочная работа.		
	Гимнастика с элементами акробатика 2 ч.		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий		
18	Тестирование виса на время		
	Подвижные и спортивные игры 9 ч.		
19	Броски и ловля мяча в парах		
20	Броски мяча в парах на точность		
21	Броски и ловля мяча в парах		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены		
23	Подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча		
25	Упражнения с мячом		
26	Ведение мяча		
27	Подвижные игры		
	Гимнастика с элементами акробатика 2 ч.		
28	Правила техники безопасности. Кувырок вперед		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
	Знания о физической культуре 1 ч.		
30	Зарядка		
	Гимнастика с элементами акробатика 3 ч.		

31	Кувырок назад		
32	Круговая тренировка		
33	Стойка на голове и руках		
	Знания о физической культуре 1 ч		
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека		
	Гимнастика с элементами акробатики 14 ч.		
35	Гимнастические упражнения		
36	Висы.		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы		
38	Круговая тренировка		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в два приема		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастических брусьях		
45	Махи на гимнастических брусьях		
46	Круговая тренировка		
47	Вращение обруча		
48	Круговая тренировка		
	Лыжная подготовка 12 ч.		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах		
53	Одновременный одношажный ход на лыжах		
54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах		
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке		
	Подвижные игры 8 ч.		
61	Подвижная игра «Борьба за мяч»		
62	Подвижная игра «Антивышибалы»		
63	Подвижная игра «Борьба за мяч»		
64	Подвижная игра «Командные хвостики»		
65	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
66	Подвижная игра «Штурм»		
67	Подвижная игра «Гандбол»		
68	Подвижная игра «Будь осторожен»		
	Плавание 2 ч.		
69	Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания		
70	Влияние плавания на состояние здоровья. Техника спортивных способов в плавании: кроль на груди, спине,		

	брасс.		
	Легкая атлетика 4 ч.		
71	Полоса препятствий		
72	Усложненная полоса препятствий		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега		
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
	Знания о физической культуре 1 ч.		
75	Физкультминутка		
	Гимнастика с элементами акробатика 3 ч.		
76	Знакомство с опорным прыжком		
77	Опорный прыжок		
78	Контрольный урок по опорному прыжку		
	Подвижные и спортивные игры 5 ч.		
79	Броски мяча через волейбольную сетку		
80	Подвижная игра «Пионербол» Итоговая проверочная работа.		
81	Упражнения с мячом		
82	Волейбольные упражнения		
83	Контрольный урок по волейболу		
	Легкая атлетика 2 ч.		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой		
	Гимнастика с элементами акробатика 2 ч.		
86	Тестирование вися на время		
87	Тестирование наклона из положения стоя		
	Легкая атлетика 1 ч.		
88	Тестирование прыжка в длину с места		
	Гимнастика с элементами акробатика 2 ч.		
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
91	Баскетбольные упражнения		
	Легкая атлетика 1 ч.		
92	Тестирование метания малого мяча на точность		
	Подвижные и спортивные игры 1 ч.		
93	Спортивная игра «Баскетбол»		
	Легкая атлетика 4 ч.		
94	Беговые упражнения. Итоговая проверочная работа.		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
96	Тестирование челночного бега 3x10 м		
97	Тестирование метания мяча на дальность		
	Подвижные и спортивные игры 2 ч.		
98	Футбольные упражнения		
99	Спортивная игра «Футбол»		
	Легкая атлетика 1 ч.		
100	Бег на 1000 м		
	Подвижные и спортивные игры 2 ч.		
101	Спортивные игры		
102	Подвижные и спортивные игры		