

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 105 имени М.Н. Рунго»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объ-
единения учителей
МБОУ Школы № 105
г.о. Самара
Протокол № 1 от
24.08 2020 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 105 г.о. Самара
Егорова Е.В.
ФИО
25.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы
№ 105 г.о. Самара
М.В. Базина
Приказ № 168-оз от
« 25 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(название)

по физической культуре

Уровень программы

начальное общее образование

1-4 классы

Составитель (и):

Морозова Светлана Борисовна

(Ф.И.О. учителя, категория)

Паспорт программы

Класс	1- 4
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый (1-4)
Количество часов в неделю	3 ч.
Количество часов в год	1кл-99ч 2-4 кл-102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС ООО (1-4 классы)
Рабочая программа составлена на основе программы	Физическая культура. Рабочие программы. В. И. Ляха. 1-4 классы. М. Просвещение, 2020
Учебник	Учебник для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2020)
Дидактический материал	В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2020)

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 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 виса 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.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение. Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы

рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Тематическое планирование
по физической культуре 1 класс

№п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика 11ч				
	Ходьба и бег	5ч		
1.	Инструктаж по т/б. Ходьба подсчет. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег и с ускорением. П.и.	1		
2.	Ходьба подсчет. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег 30м. П.и.	1	зачет	
3.	Ходьба подсчет. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег и с ускорением. Бег 30 и 60м П.и.	1		
4.	Разновидности ходьбы. Бег 60м. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра	1		
5.	Разновидности ходьбы. Бег 60м. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра	1	зачет	
Прыжки		3ч		
6.	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.	2		
7.	Прыжки на месте. Прыжок в длину с места. П.и.			
Бросок малого мяча		3ч		
8.	Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания. П.и	2		
9.	Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания на заданное расстояние. П.и	1		
Кроссовая подготовка 7ч				
10.	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы-100м, бега-50м. П.и.	2		
11.	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы-100м, бега-50м. П.и.	2		
12.	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы-100м, бега-50м. П.и.	2		
13.	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы-100м, бега-50м. П.и.	1		

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 9ч				
13.	Игры « к своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
14.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	2		
15.	Игры « к своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
16.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1		
17.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1		
18.	Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты	1		
19.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	2		
Гимнастика 13ч				
Акробатика, строевые упражнения		6ч		
20.	Построение в одну колонну. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. Инструктаж по т/б.	2		
21.	Построение в шеренгу. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе	2		
22.	Построение в круг. Группировка, перекаты в группировке из упора н коленях	2		
Равновесие. Строевые упражнения.		5ч		
23.	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	2		
24.	Размыкание на вытянутые руки. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты на месте.	1		
25.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты на месте.	2		
Опорный прыжок		2ч		
26.	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня.	2		
Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 34ч				
27.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	2		
28.	Игры «Метко в	1		

	цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.			
29.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	2		
30.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
31.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Мини- баскетбол.	2		
32.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
33.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Мини- баскетбол.	2		
34.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
35.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	2		
36.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
37.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	2		
38.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
40.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	2		
41.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
42.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	2		
43.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
44.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	2		
45.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		

46	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини-баскетбол.	2		
47	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
48	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	2		
49	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		
50	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.			
Гимнастика 3ч				
Опорный прыжок. Лазание		3ч		
51.	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1		
52.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня и горку матов	1		
53.	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня и горку матов	1		
Подвижные игры и подвижные игры с элементами баскетбола 6ч				
54.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.	2		
55	Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
56	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.	2		
57	Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
Кроссовая подготовка 5ч				
58	Бег по пересеченной местности	2		
59	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
60	Бег по пересеченной местности	1		
61	Бег с преодолением препятствий	1		
62	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
62	Бег по пересеченной местности	1		
63	Игры «Удочка», «Компас»,	1		

	эстафета			
Легкая атлетика 11ч				
Ходьба и бег		4		
64	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа	2		
65	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре	2		
Прыжки		3		
66	Прыжок в длину с места	1		
67	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две.			
68	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две.			
Метание		4		
69	Метание малого в цель с 3-4 метров	2		
70	Метание набивного мяча из различных положений	1		
71	Метание малого в цель с 3-4 метров Метание набивного мяча на дальность.			

Тематическое планирование
по физической культуре 2 класс

№п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика 11ч				
	Ходьба и бег	5ч		
1.	Инструктаж по т/б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий	1		
2.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Челночный бег	1	зачет	
3.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег	2		
4.	Разновидности ходьбы. Бег 60м. Бег с ускорением.	1	зачет	
Прыжки		3ч		
5.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места. П.и.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. П.и.	1		
7	Прыжок с высоты 50см	1	зачет	
Бросок малого мяча		3ч		
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. П.и	1		
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель. П.и	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	зачет	
Кроссовая подготовка 7ч				
11.	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы-100м, бега-50м. П.и.	2		
12.	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы-100м, бега-50м. П.и.	2		
13.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы-90м, бега-60м. П.и.	2		
14.	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы-90м, бега-60м. П.и.	1	зачет	

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 9ч				
15.	Игры « к своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
16.	Ловля мяча и передача мяча в движении. Бросок в цель	1		
17.	Игры « к своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
18.	Бросок мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	2		
19.	Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты	1		
20.	Бросок мяча в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	2		
21.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	2		
Гимнастика 14ч				
акробатика, строевые упражнения		6ч		
22.	Инструктаж по т/б. размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	3		
23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев	3		
Висы. Строевые упражнения.		6ч		
24.	Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Висы стоя и лежа	3		
25.	Выполнение команд «На два(четыре шага, разомкнись!»). В висе спиной к стенке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках	2		
26.	Выполнение команд «На два (четыре шага, разомкнись!»). В висе спиной к стенке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание из виса	1	зачет	
Опорный прыжок		2ч		
27.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	2		
Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 34ч				
28.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафеты с мячами.	2		

29.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
30.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами.	2		
31.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
32.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (мишень)	2		
32.	Игры «Метко в цель», «Передал-садись», эстафеты.	1		
33.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (мишень). Мини- баскетбол.	2		
34.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
35.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (мишень).	2	зачет	
36.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
37.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (щит)	2		
38.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
39.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (щит)	2	зачет	
40.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
41.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок в цель (кольцо).	2		
42.	Игры «Мяч соседу», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
43.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок в цель (кольцо).	2		
44.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		
45.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок в цель (кольцо).	2		

46	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок в цель (кольцо).	2	зачет	
48	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		
49	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.			
Гимнастика 4ч				
Опорный прыжок. Лазание		4ч		
50.	Выполнение команд «На два (четыре шага, разомкнись!». В висе спиной к стенке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание из вися	1		
51.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев , в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	зачет	
52.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на одной и двух ногах на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук. Перелазание через коня и маты	2	зачет	
Подвижные игры и подвижные игры с элементами баскетбола 7ч				
53.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Мини-баскетбол)	2		
54	Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). Мини-баскетбол	3	зачет	
56	Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
Кроссовая подготовка 5ч				
57	Бег по пересеченной местности	2		
58	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
59	Бег по пересеченной местности	1		
60	Бег с преодолением	1		

	препятствий			
61	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
62	Бег по пересеченной местности	1		
63	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
Легкая атлетика 11ч				
Ходьба и бег		4		
64	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Челночный бег	2	зачет	
65	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	2		
Прыжки		3		
66	Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180	1		
67	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега.	2		
Метание		4		
68	Метание малого мяча в горизонтальную цель мишень 2х2 с 3-4 метров	2	зачет	
69	Метание мяча в вертикальную цель 2х2 с расстояния 4-5 м.	1	зачет	
70	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены	1	зачет	

Тематическое планирование
по физической культуре 3 класс

№п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика 11ч				
	Ходьба и бег	5ч		
1.	Инструктаж по т/б. ходьба с изменением частоты и ширины шага. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба с преодолением препятствий	1		
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м.	3		
3.	Бег на результат 30м, 60м.	1	зачет	
	Прыжки	3ч		
4.	Прыжки с высоты 60 см. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. П.и.	2	зачет	
5.	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. П.и.	1		
	Бросок малого мяча	3ч		
6.	Метание малого мяча в цель. Метание на дальность П.и	2	зачет	
7	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	1		
Кроссовая подготовка 7ч				
8.	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы-100м, бега-70м. преодоление препятствий. П.и.	1		
9..	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы-80м, бега-90м преодоление препятствий. П.и.	2		
10.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы-80м, бега-90м. Преодоление препятствий. П.и.	2		
11.	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы-90м, бега-60м. П.и.	2	зачет	
Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 9ч				
12.	Игры « Зайцы в логове», «удочка». Эстафеты.	1		
13	Ловля мяча и передача мяча в	1		

	движении. Бросок в цель (щит). Ведение правой(левой) рукой в движении.			
14.	Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.	1		
15.	Ловля мяча и передача мяча в движении. Бросок в цель (щит). Ведение правой(левой) рукой в движении.	2		
16.	Игры «Кто обгонит» «Через кочки и пенечки». Эстафеты	1		
17.	Ловля мяча и передача мяча в движении. Бросок в цель (щит). Ведение правой (левой) рукой в беге.	2	зачет	
18.	Игры «Кто обгонит» «Через кочки и пенечки». Эстафеты	2		
Гимнастика 14ч				
акробатика, строевые упражнения		6ч		
19.	Инструктаж по т/б. выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже». Перекат назад с постановкой рук за головы. Кувырок вперед,	3		
20.	выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже». Перекат назад с постановкой рук за головы. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	3		
Висы. Строевые упражнения.		6ч		
21.	Построение в две шеренги. Перестроение в два круга. Висы стоя и лежа	1		
22.	Построение в две шеренги. Перестроение в два круга. Висы стоя и лежа. Упражнения на гимнастической скамейке в упоре лежа	1		
23	Построение в две шеренги. Перестроение в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке в упоре.	2	зачет	
24	Построение в две шеренги. Перестроение в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке в упоре лежа и стоя на коленях	2	зачет	

Опорный прыжок		2ч		
25.	Передвижение протовоходом, «змейкой», по диагонали. Ходьба приставными шагами по бревну.	2		
Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 34ч				
26.	Ловля и передача мяча на месте в треугольнике ведение правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.	2		
27.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
28.	Ловля и передача мяча на месте в треугольнике ведение правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	2		
29.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
30.	Ловля и передача мяча на месте в квадрате ведение правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	2		
31.	Игры «Метко в цель», «Передал-садись», эстафеты.	1		
32.	Ловля и передача мяча на месте в круге. ведение мяча с изменением направления движения . Бросок двумя руками от груди.	2		
33.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
34.	Ловля и передача мяча на месте в круге. ведение мяча с изменением направления движения . Бросок двумя руками от груди.	2	зачет	
35.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
36.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. ведение мяча с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди.	2		
37.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
38.	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. ведение мяча с изменением направления	2	зачет	

	движения. Бросок двумя руками от груди.			
439.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
40	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. ведение мяча с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди.	2		
41	Игры «Мяч соседу», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
42	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок от груди двумя руками.	2		
43	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		
44	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок от груди двумя руками.	2		
45	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
46	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок от груди двумя руками. Мини- баскетбол	2	зачет	
47	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок от груди двумя руками. Мини- баскетбол.	1		
Гимнастика 4ч				
Опорный прыжок. Лазание		4ч		
49.	Передвижение протовоходом, «змейкой», по диагонали. Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке В упоре лежа, подтягиваясь руками.	2		
50.	Передвижение протовоходом, «змейкой», по диагонали. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	2	зачет	
Подвижные игры и подвижные игры с элементами баскетбола 7ч				
51.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок от груди двумя руками.	2		
52	Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
53	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок от груди	3	зачет	

	двумя руками. Мини-баскетбол			
54	Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
Кроссовая подготовка 5ч				
55	Бег по пересеченной местности	2		
56	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
57	Бег по пересеченной местности	1		
58	Бег с преодолением препятствий	1		
59	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
60	Бег по пересеченной местности	1		
61	Игры «Удочка», «Компас», эстафета	1		
Легкая атлетика 11ч				
Ходьба и бег		4		
62	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. встречная эстафета. Челночный бег	3	зачет	
63	Бег на результат 30м, 60м.	1		
прыжки		3		
64	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	2		
65	Прыжок в высоту с разбега.	2		
метание		4		
66	Метание малого мяча на дальность и на точность. Метание в цель.	2	зачет	
67	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	1	зачет	
68	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча на дальность и на заданное расстояние	1	зачет	

Тематическое планирование
по физической культуре 4 класс

№п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика 11ч				
	Ходьба и бег	5ч		
1.	Инструктаж по т/б. ходьба с изменением частоты и ширины шага. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Встречная эстафета	1		
2.	ходьба с изменением частоты и ширины шага. Бег в коридоре на скорость в заданном коридоре. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	1		
3.	Бег на скорость 30м,60м. встречная эстафета	2		
4.	Бег на результат 30м, 60м.	1	зачет	
Прыжки		3ч		
5.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжки в длину по заданным ориентирам. П.и.	1	зачет	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. П.и.	2		
Бросок малого мяча		3ч		
7.	Метание малого мяча в цель с расстояния 5-6м. бросок мяча на дальность, заданное расстояние. П.и	2	зачет	
8.	Бросок мяча на дальность, заданное расстояние Бросок набивного мяча	1		
Кроссовая подготовка 7ч				
.	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы-100м, бега-80м. преодоление препятствий. П.и.	1		
9.	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы-100м, бега-90м преодоление препятствий. П.и.	2		
10.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы-90м, бега-90м. Преодоление препятствий. П.и.	2		

11.	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы-90м, бега-90м. П.и.	2	зачет	
Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 9ч				
12.	Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты». Эстафеты.	1		
13.	Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	зачет	
14.	Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты». Эстафеты.	1		
15.	Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2		
16.	Игры «Белые медведи» «прыжки по полосам». Эстафеты	1		
17.	Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	2	зачет	
18.	Игры «Кто обгонит» «Через кочки и пенечки». Эстафеты	2		
Гимнастика 14ч				
Акробатика, строевые упражнения, упражнения на равновесие		6ч		
19.	Кувырок вперед, назад. Ходьба большими шагами по бревну	1		
20.	Кувырок вперед, назад. Кувырок назад, пережат в стойку на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	2		
21.	Кувырок назад, пережат в стойку на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Мост самостоятельно и со страховкой	3		
Висы.		6ч		
21.	Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги.	2		
22.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног, подтягивание в висе	4		
Опорный прыжок, лазание по канату		2ч		
23.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через маты	2		
Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 34ч				
24.	Ловля и передача мяча на месте	2		

	двумя руками от груди, ведение мяча на месте с низким отскоком.			
25.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
26.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, ведение мяча на месте с низким отскоком.	2		
27.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
28.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, ведение мяча на месте с низким отскоком.	2		
29.	Игры «Метко в цель», «Передал-садись», эстафеты.	1		
30.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой , левой рукой на месте. Эстафеты	2		
31.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
32.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой , левой рукой на месте. Эстафеты	2	зачет	
33.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	1		
34.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой , левой рукой на месте. Эстафеты	2		
35.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
36.	Ловля и передача мяча в круге. ведение мяча правой, левой рукой.	2	зачет	
37.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
39	. Ловля и передача мяча в круге. ведение мяча правой, левой рукой	2		
40	Игры «Мяч соседу», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
41	Ловля и передача мяча в круге. ведение мяча правой, левой рукой	2		
42	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		

43	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок от груди двумя руками.	2		
44	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1		
45	Ловля и передача мяча в круге. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Мини- баскетбол	2	зачет	
46	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1		
47	Ловля и передача мяча в круге. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Мини- баскетбол	1		
Гимнастика 4ч				
Опорный прыжок. Лазание		4ч		
48	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов.	2		
49.	Опорный прыжок на горку матов	2	зачет	
Подвижные игры с элементами баскетбола 7ч				
50.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача в кругу	2		
51	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди	2		
52	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Мини-баскетбол	3	зачет	
Кроссовая подготовка 5ч				
53	Бег по пересеченной местности	2		
54	Бег с преодолением препятствий	3		
Легкая атлетика 11ч				
Ходьба и бег		4		
55	Бег на скорость. Встречная эстафета.	3	зачет	
56	Бег на результат 30м,60м.	1		
Прыжки		3		
57	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2		
58	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2		
Метание		4		
59	Метание малого мяча на дальность, на точность и заданное расстояние.	2	зачет	

60	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	1	зачет	
61	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча на дальность и на заданное расстояние	1	зачет	