

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей №13»

Утверждаю  /Тулубаева О.И./
(и.о. директор МОУ «Лицей №13»)
(приказ №128 от 06.07.2020г.)

Рабочая программа по физической культуре
начального общего образования

(1-4 класс)

срок реализации 4 года

Разработчики:

Барбашина Т.Н., учитель физической культуры
Полонская Ж.В., учитель физической культуры
Курикова Т.А., учитель физической культуры

Обсуждено и согласована
на заседании МО
протокол №5 от 21.05.20

Принята на педагогическом совете
Протокол №14 от 11.06.20

2020 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Статус документа

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта по данной образовательной области с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Данная программа составлена в соответствии с современной нормативной правовой базой в области образования.

Перечень нормативных документов, использованных при составлении рабочей программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Лицей № 13» Петрозаводского городского округа;
- Учебный план МОУ «Лицей № 13»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Рабочая программа реализуется по:

- УМК для 1-4 классов автора В. И. Ляха.

Данные линии учебников соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, имеют гриф «Рекомендовано» и включены в федеральный перечень.

1.2 Цели и задачи курса

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является:

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

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

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

2.1 Основные содержательные линии предмета.

В программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви; требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений (пульс) во время выполнения физических упражнений комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает:

1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приёмы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

2.2 Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений и навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности — это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

2.3 Межпредметные связи, реализуемые в программе

Программа по физической культуре отражает тесную связь с другими предметами:

- **Литературное чтение:** использование стихов, загадок, речёвок; игры с изображением героев сказок и другое;
- **Математика:** умение вести счёт при выполнении упражнений, во время соревнований; засекают время, считают очки во время игр, подсчитывают результаты при тестировании, определяют пульс по времени и др;
- **Окружающий мир:** влияние занятий на развитие систем организма: дыхательной, кровеносной, нервной; влияние на опорно-двигательный аппарат и осанку; влияние на телосложение человека; наблюдениями в туристических походах, на занятиях лыжной подготовкой, изучение правил техники безопасности на уроках по всем разделам программы (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, подвижные игры), на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке; при проведении соревнований; профилактика травматизма; оказание первой медицинской помощи; самоконтроль.
- **Музыка:** использование музыкального сопровождения на уроках гимнастики;
- **Изобразительное искусство:** рисовать на снегу, изображать героев картин;
- **Край, в котором я живу:** приобщение к здоровому образу жизни через регулярные занятия физической культурой и спортом в условиях региона, правила поведения при проведении туристических походов, с целью ознакомления с окружающей природой, правила поведения при

переходах к местам проведения кроссов в лесную зону, наблюдения за окружающей средой значение пеших прогулок, походов для здоровья человека. Техника безопасности в лесу во время занятий, с использованием национальных подвижных игр на уроках («Охотники и утки», «Невод», «Кислый круг», «Лапта» и др.) Изучение раздела «Лыжная подготовка» (специфика региона).

2.4 Используемые технологии, методы работы

- здоровьесберегающие технологии
- лично – ориентированное обучение
- игровые технологии;
- Педагогика сотрудничества;
- Технология уровневой дифференциации;
- Коллективные способы обучения (работа в парах постоянного и сменного состава);
- Интегрированное обучение;
- Информационные компьютерные технологии (ИКТ);
- Технология учебного взаимодействия.

Выбор технологий обучения определяют методы **обучения**, которые позволяют обучающимся:

- сознательно организовывать свою физкультурно-оздоровительную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- владеть различными видами игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять практические задания и на уроках, и во внеурочное время;
- оценивание свои учебных достижений с целью улучшения и корректировки личных результатов.

На всех этапах обучения используется дифференцированный подход: распределение нагрузки на уроках с учётом гендерного подхода.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом и основной образовательной программой начального общего образования МОУ «Лицей № 13» предмет « Физическая культура» в начальной школе изучается с 1 по 4 класс. Общее число часов на четыре года обучения составляет – 405 час. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет:

Класс	Кол-во часов по учебному плану	Уровень изучения
1 класс	3	базовый
2 класс	3	базовый
3 класс	3	базовый
4 класс	3	базовый

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

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

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

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

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

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

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

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Планируемые результаты изучения предмета - Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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 приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

7. Содержание учебного предмета 405 (час.)

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 физической культуры 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. *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. *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 вперёд 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. *Проплыwanie 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 лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр:*

Футбол: 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на

широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания *Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания

8. Тематическое планирование

Учебно- тематическое планирование по физической культуре для

1__ класса

учебник 1 класса В.И. Ляха «Физкульт-Ура»

По учебному плану: 3ч/н , 99 ч/г

№ п/п	Раздел/Тема урока	Кол-во часов	Содержание воспитательного потенциала разд
Раздел по программе «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» - 5 часов			
1	Техника безопасности. Теоретические знания. Игровые упражнения.	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения. Формирование у школьников инициативы и чувства ответственности, рачительного отношения к народным традициям, высокой ответственности, уважения к личности, к своим обязанностям, высокого качества гражданского долга. Воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого качества гражданского долга. Привлечение внимания к работе группе, уважения своего товарища; воспитание культуры общения.
2	Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1	
3	Подвижные игры. Игра «По своим местам»	1	
4	Прыжковые упражнения. Бег с ускорениями..	1	
5	Прыжки в длину с места. Бег 30 м на время.	1	
6	Подвижные игры. Игра «Попрыгунчики-Воробышки»	1	
7	Строевые упражнения. Беговые упражнения	1	
8	Бег и ходьба. Прыжки в длину с места	1	
9	Подвижные игры Игра «День и ночь»	1	
10	Прыжки в длину с места; медленный бег	1	
11	Метание мяча с места	1	
12	Подвижные игры Игра « Выставка картин»	1	
13	Бег с изменением направления; метание малого мяча с места.	1	
14	Метание мяча с места в горизонтальную цель	1	
15	Подвижные игры. Эстафеты с мячами	1	
Игры на основе элементов спортивных игры - 8 часов. Подвижные игры - 4 часа.			
16	Техника безопасности. Игры с элементами баскетбола	1	Формирование позитивной самооценки, навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умений действовать и реализовывать планы, вести поиск и систематизировать нужную информацию. Формирование нравственных, трудовых, эстетических, экологических и других качеств личности школьников.
17	Передачи мяча в парах	1	
18	Подвижные игры Игра « Прыжки по полоскам».	1	
19	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу.	1	
20	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте Передача мяча.	1	
21	Подвижные игры Игра «Бросай – поймай»	1	
22	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча. Ведение мяча.	1	
23	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1	
24	Подвижные игры Игра «Мяч водящему»	1	

25	Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в щит.	1	
26	Эстафеты с мячами. Игровые упражнения	1	
27	Подвижные игры. Игра «Вызов номеров»	1	
Раздел по программе «Гимнастика» - 14 часов. Подвижные игры – 7 часов.			
28	Правила безопасности во время занятий. Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке	1	Принятие новой роли - ученик, положительное отношение к школе. Оценка поведения человека с точки зрения образа жизни. Использование знаний биологии при соблюдении правил повседневной гигиены, культуры питания. Установление безопасного, здорового образа жизни, мотивация к труду, работе на результат. Воспитание чувства товарищества в процессе совместной деятельности, культуры общения .
29	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии	1	
30	Подвижные игры. Игра «Обгони мяч»	1	
31	Лазанье по канату	1	
32	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами	1	
33	Подвижные игры. Эстафеты	1	
34	Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем	1	
35	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой	1	
36	Подвижные игры. Игра «Узкий коридор»	1	
37	Лазание по гимнастической стенке, упражнения с набивным мячом	1	
38	Акробатические упражнения.	1	
39	Подвижные игры. Игра «Парашютисты».	1	
40	Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам.	1	
41	Акробатические упражнения; повороты направо, налево.	1	
42	Подвижные игры Эстафеты с обручем.	1	
43	Акробатические упражнения; упражнения в равновесии.	1	
44	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.	1	
45	Подвижные игры. Игра «Посадка овощей».	1	
46	Лазание по канату. Упражнения в равновесии	1	
47	Эстафеты. Полоса препятствий	1	
48	Подвижные игры. Эстафеты с предметами	1	
Раздел «Лыжная подготовка» - 16 часов. Раздел «Подвижные игры» - 8 часов.			
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	Формирование позитивной самооценки, навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умений действовать и реализовывать планы, вести поиск и систематизировать нужную информацию. Воспитание сознательного отношения к процессу любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.
50	Строевые упражнения. Поворот переступанием. Ступающий шаг	1	
51	Подвижные игры. Игра «По своим местам».	1	
52	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг.	1	
53	Скольльзящий шаг без палок Передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне.	1	
54	Подвижные игры. Эстафеты на лыжах без палок	1	

55	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок .	1	Формирование учителем умений слушать, слышать. Оценивание поведения человека с точки зрения здравого образа жизни. Использование знаний при соблюдении правил поведения, гигиены, культуры питания. Формирование представлений о нравственных нормах поведения, освоение культуры поведения в школе, в общественном месте.
56	Скользящий шаг без палок. Передвижение по учебному кругу. Повороты	1	
57	Подвижные игры. Эстафеты без палок и с палками	1	
58	Скользящий шаг с палками. Эстафеты	1	
59	Передвижение по учебному кругу. Скользящий шаг.	1	
60	Подвижные игры. Игра «Достань предмет».	1	
61	Скользящий шаг. Спуск в средней стойке	1	
62	Скользящий шаг с палками. Подъём «лесенкой».	1	
63	Подвижные игры. Игра «Нарисуй солнышко».	1	
64	Строевые упражнения. Повороты переступанием.	1	
65	Повороты «переступанием». Подъём «лесенкой».	1	
66	Подвижные игры. Игра «Ворота».	1	
67	Техника безопасности. Подъёмы под уклон.	1	
68	Подъёмы и спуски на склоне. Передвижение по учебному кругу.	1	
69	Подвижные игры. Игра «Паровозики».	1	
70	Подъём «лесенкой». Передвижение по учебному кругу	1	
71	Подъёмы и спуски на склоне	1	
72	Подвижные игры. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1	
Раздел «Игры на основе спортивных игр» - 8 часов. Раздел «Подвижные игры» - 4 часа.			
73	Техника безопасности. Эстафеты с передачами и ловлей мяча	1	Формирование элементарных правил нравственного поведения в мире людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде. Воспитание чувства товарищества в процессе совместной деятельности, культуры общения.
74	Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча.	1	
75	Подвижные игры. Игра «Попади в цель»	1	
76	Ведение мяча, передача, ловля мяча.	1	
77	Упражнения с мячами. Передача и ловля мяча.	1	
78	Подвижные игры. Игра «Мяч капитану».	1	
79	Передача, ловля и ведение мяча.	1	
80	Упражнения с мячами в парах: передача, ловля и ведение мяча.	1	
81	Подвижные игры. Игра «Вороны-воробьи».	1	
82	Ловля и передача мяча стоя на месте и в шаге.	1	
83	Упражнения с мячами . Ловля и передача мяча.	1	
84	Подвижные игры. Игра «Салки с вырубкой».	1	
Раздел «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» - 5 часов.			
85	Техника безопасности. Беговые упражнения. Бег с изменением направления.	1	Воспитание культуры общения; интереса к учению и познанию.
86	Прыжки. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
87	Подвижные игры: «Земля, вода, воздух», «Прыжки по полоскам».	1	

88	Прыжковые упражнения. Медленный бег	1	Формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к учебной деятельности, к достижению. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.
89	Метание мяча на заданное расстояние	1	
90	Подвижные игры. «Вызов номеров». Эстафеты.	1	
91	Бег с ускорениями. Прыжки со скакалкой	1	
92	Бег 30 м. Метание малого мяча с места в цель.	1	
93	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Прыжок за прыжком».	1	
94	Метание мяча в цель. Беговые упражнения.	1	
95	Беговые упражнения. Бег до 1 км.	1	
96	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки».	1	
97	Эстафеты с прыжками.	1	
98	Эстафеты с мячами.	1	
99	Подвижные игры. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	

Учебно- тематическое планирование по физической культуре

для 2_ класса

учебник 2 класса В.И. Ляха «Физкульт-Ура»

По учебному плану: 3ч/н , 102 ч/г

№ п/п	Раздел/Тема урока	Кол- во часов	Содержание воспитательного потенциала раздела
Раздел по программе «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» 5 часов			
1	Строевая подготовка Теоретические знания. Техника безопасности..	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения.
2	Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1	Формирование у школьников инициативы и чувства ответственности, рачительного отношения к народному труду.
3	Подвижные игры: «Запрещённое движение», "Земля, вода, воздух".	1	Формирование у школьников инициативы и чувства ответственности, рачительного отношения к народному труду.
4	Строевые упражнения .Бег. Упражнения для метания.	1	Формирование у школьников инициативы и чувства ответственности, рачительного отношения к народному труду.
5	Прыжки , прыжковые упражнения. Челночный бег .	1	Воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого качества гражданского долга.
6	Подвижные игры : "Парашютисты", «Все к своим флажкам".	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
7	Прыжки . Челночный бег.	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
8	Строевые упражнения. Бег 30м. Прыжки с высоты.	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
9	Подвижные игры "Совушка", "Чей отряд соберётся быстрее".	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
10	Строевая подготовка. Прыжковые упражнения. Метание в цель.	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
11	Прыжки со скакалкой Беговые упражнения.	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
12	Подвижные игры : "Сигнал", "Космонавты»	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
13	Бег 30м Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
14	Беговые упражнения. Метание на дальность	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
15	Подвижные игры. "Салки", "Фигуры".	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к своему товарищу; воспитание культуры общения.
Игры на основе элементов спортивных игры - 8 часов. Подвижные игры - 4 часа.			
16	Упражнения с мячами. Техника безопасности.	1	Формирование позитивной самооценки, навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умений договариваться, находить общее решение, разрешать конфликты на основе взаимного уважения.
17	Упражнения с мячами: передачи, ловля, броски.	1	Формирование позитивной самооценки, навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умений договариваться, находить общее решение, разрешать конфликты на основе взаимного уважения.
18	Подвижные игры: « Прыжок за прыжком", "Удочка». .	1	Формирование позитивной самооценки, навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умений договариваться, находить общее решение, разрешать конфликты на основе взаимного уважения.
19	Упражнения с мячами: передачи, ведение шагом ..	1	Формирование позитивной самооценки, навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умений договариваться, находить общее решение, разрешать конфликты на основе взаимного уважения.

20	Упражнения с мячами: ведение мяча шагом и бегом.	1	систематизировать нужную информацию. Формирование навыков развития нравственных, трудовых, эстетических, экологических и других качеств личности школьников.
21	Подвижные игры : "Чудесная верёвочка ", " Узкий коридор".	1	
22	Броски мяча. Передачи, ведение мяча. Эстафеты.	1	
23	Подтягивание. Передачи, ловля, ведение мяча. Броски в щит.	1	
24	Подвижные игры: « Салки с выручкой", "Стой».	1	
25	Передачи, ловля, ведение мяча. Отжимания.	1	
26	Ведение мяча. Броски мяча.	1	
27	Подвижные игры. : "Мяч впереди стоящему", "Найди предмет".	1	
Раздел по программе «Гимнастика» - 14 часов. Подвижные игры – 7 часов.			
28	Строевая подготовка. Акробатика	1	Принятие новой роли - ученик, положительное отношение к школе. Оценка поведения человека с точки зрения здравого образа жизни. Использование знаний биологии при соблюдении правил повседневной гигиены, культуры питания. Установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду, работе на результат. Воспитание чувства товарищества в процессе совместной деятельности, культуры общения .
29	Акробатика: стойка на лопатках. Подтягивание	1	
30	Подвижные игры: "Светофор", "Выставка картин".	1	
31	Упражнения в равновесии. Упражнения с обручем	1	
32	Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	1	
33	Подвижные игры: "Салки с лентой", "Пере-дал - садись".	1	
34	Подтягивание на низкой перекладине.	1	
35	Эстафеты. Полоса препятствий	1	
36	Подвижные игры: "Третий лишний", "Делай как я".	1	
37	Закрепление переката назад, правым и левым боком	1	
38	Изучение техники выполнения кувырка вперёд	1	
39	Подвижные игры. Эстафеты с мячами	1	
40	Изучение техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги.	1	
41	Изучение техники переката вперед в упор присев	1	
42	Подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1	
43	Закрепление техники выполнения кувырка в сторону.	1	
44	Закрепление техники выполнения кувырка вперед .	1	
45	Подвижные игры. Эстафеты со скакалками	1	

46	Изучение комбинации: стойка на лопатках пережат вперед в упор при сев.	1	
47	Закрепление комбинации: стойка на лопатках пережат вперед в упор при сев.	1	
48	Подвижные игры : "Не урони палку", "Запрещённое движение с предметом".	1	
Раздел «Лыжная подготовка» - 18 часов. Раздел «Подвижные игры» -9 часов.			
49	Лыжная подготовка . Техника безопасности	1	Формирование позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, умений сотрудничать друг с другом, совместно планировать действия и реализовывать планы, вести поиск и систематизировать нужную информацию. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, оценивание поведения человека с точки зрения здорового образа жизни. Использование знаний при соблюдении правил повседневной гигиены, культуры питания. Формирование представлений о нравственных нормах, освоение культуры поведения в школе, в общественных местах.
50	Строевые упражнения . Ступающий шаг	1	
51	Подвижные игры. Подвижные игры: "Два мороза", "Нарисуй солнышко»	1	
52	Передвижение ступающим шагом с поворотами. Стойка лыжника при спусках	1	
53	Спуски на лыжах в различных стойках	1	
54	Подвижная игра:"Слалом".	1	
55	Различные стойки при спусках. Подъёмы на склон	1	
56	Спуски и подъёмы на крутой склон. Бесшажный ход.	1	
57	Подвижные игры. Игра:"Не сбей ворота»	1	
58	Скользкий шаг. Спуски и подъёмы.	1	
59	Скользкий шаг. Спуски в различных стойках. Подъёмы.	1	
60	Подвижные игры. Игра "Достань флажок"	1	
61	Попеременный двухшажный ход без палок	1	
62	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
63	Подвижные игры. Эстафеты на лыжах	1	
64	Спуски в низкой стойке. Подъёмы. Попеременный двухшажный ход.	1	
65	Попеременный двухшажный ход под уклон.	1	
66	Подвижные игры. Игра - соревнование "Кто дальше прокатится с горы".	1	
67	Попеременный двухшажный ход с палками	1	
68	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафеты.	1	
69	Подвижные игры. Игра в снежки "По	1	

70	Эстафеты с палками и без палок.	1	
71	Передвижение до 1,5 км.	1	
72	Подвижные игры. Эстафеты на лыжах с прохождением "ворот»	1	
73	Эстафеты.	1	Формирование элементарных правил нравственного поведения, норм здоровьесберегающего поведения природной и социальной среде. Воспитание чувства товарищества в процессе совместной деятельности, культуры общения.
74	Игровые задания.	1	
75	Подвижные игры. Подвижная игра:"Пятнашки»	1	
Раздел «Игры на основе спортивных игр» - 8 часов. Раздел «Подвижные игры» -4 часа			
76	Техника безопасности. Ловля и передача мяча	1	
77	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
78	Подвижные игры. Эстафеты .	1	
79	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча.	1	
80	Ловля, передача, ведение мяча в «тройках».	1	
81	Подвижные игры: "Посадка картофеля", "День и ночь".	1	
82	Ведение мяча с изменением направления.	1	
83	Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячами.	1	
84	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	1	
85	Ведение мяча с изменением направления.	1	Воспитание культуры общения; интереса к учению, к познанию.
86	Сочетание элементов игры в баскетбол.	1	
87	Подвижные игры: "Точное попадание" ,"К своему капитану", "Совушка"	1	Формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к учебной деятельности, к достижению результатов.
Разделы: «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» - 5 часов			
88	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.
89	Метание мяча на дальность.	1	
90	Подвижные игры: "Гонка мячей в колоннах", "Космонавты" .	1	
91	Прыжки в длину с места на результат	1	Воспитание бережного отношения к инвентарю. Формирование потребности к здоровому образу жизни
92	Бег. Бег 30м на время. Прыжки со скакалкой	1	
93	Подвижные игры. Подвижная игра "Мяч капитану». Плавание	1	
94	Метание мяча в цель.	1	
95	Бег до 1 км без учёта времени.	1	

96	Подвижная игра "Обгони мяч".	1
97	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
98	Тесты по ОФП. Подтягивание	1
99	Подвижная игра "Защита укреплений	1
100	Бег до 5 минут.	1
101	Эстафеты с бегом и прыжками	1
102	Подвижные игры. Эстафеты с бегом и прыжками.	1

Учебно- тематическое планирование по физической культуре для

3_ класса

учебник 3 класса В.И. Ляха «Физкульт-Ура»

По учебному плану: 3ч/н , 102 ч/г

№ п/п	Раздел/Тема урока	Кол-во часов	Содержание воспитательного потенциала раздела/урока
Раздел по программе «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» - 5 часов			
1	Теоретические знания. Инструктаж по ТБ. Упражнения в ходьбе и беге.	1	Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы	1	
3	Подвижные игры. Игра «Салки	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения. Формирование у школьников инициативы и чувства высокой ответственности, рачительного отношения к народному добру.
4	Беговые упражнения.	1	Воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого качества гражданского долга.
5	Прыжки в длину с места. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Привлечение внимания к работе группе, уважения к мнению своего товарища; воспитание культуры общения.
6	Подвижные игры. Игра «День и ночь»	1	Воспитание у учащихся взаимопомощи взаимоподдержки.
7	Прыжок в длину с места на результат Эстафеты	1	
8	Техника безопасности при выполнении метания. Эстафеты	1	
9	Подвижные игры. Игра «Обгони мяч»	1	
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м	1	
11	Челночный бег	1	
12	Подвижные игры . Игра «Прыжок за прыжком»	1	
13	Бег в чередовании с ходьбой .	1	
14	Равномерный бег 6 мин.	1	
15	Подвижные игры. Игра «Круговая эстафета	1	
Игры на основе элементов спортивных игр - 8 часов. Подвижные игры - 4 часа.			
16	Игры с элементами баскетбола. Передача, ловля мяча на месте.	1	Формирование позитивной самооценки, навыков

17	Выполнение заданий с мячами: ловля и передача мяча на месте.	1	совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, умения сотрудничать друг с другом. Воспитание умений совместно планировать свои действия и реализовывать планы, вести поиск и систематизировать необходимую информацию. Формирование и развития нравственных, трудовых, эстетических, экологических и других качеств личности школьника.
18	Подвижные игры Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
19	Ведение мяча. Передача мяча в движении.	1	
20	Ведение мяча шагом и на месте.	1	
21	Подвижные игры Игра «Охотники и утки»	1	
22	Эстафеты с мячами с передачами, ловлей и ведением мяча.	1	
23	Эстафеты с ведением мяча	1	
24	Подвижные игры. Игра- эстафета с мячами	1	
25	Игровые упражнения с мячами. Эстафета с мячами.	1	
26	Эстафета с бросками мяча в щит. Упражнения с мячами.	1	
27	Подвижные игры. Игра «Не давай мяча водящему»	1	
Раздел по программе «Гимнастика» - 14 часов. Подвижные игры – 7 часов.			
28	Правила безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения	1	Принятие новой роли - ученик, положительное отношение к школе. Оценка поведения человека с точки зрения здорового образа жизни. Использование теоретических знаний при соблюдении правил повседневной гигиены, культуры питания. Установка на здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду, работе на результат. Воспитание чувства товарищества в процессе совместной деятельности, культуры общения .
29	Строевые упражнения. Кувырок в сторону	1	
30	Игры «Узкий коридор», «Чудесная скакалка»	1	
31	Акробатика: кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги	1	
32	Выполнение комбинации по акробатике из разученных элементов	1	
33	Подвижные игры Игры со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку вдвоём, втроём	1	
34	Строевые упражнения. Лазание по канату	1	
35	Упражнения с гимнастической палкой. Строевые упражнения - перестроения. Упражнения в равновесии.	1	
36	Подвижные игры. Игра «Парашютисты	1	
37	Упражнения по акробатике	1	
38	Упражнения с малыми мячами Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	
39	Подвижные игры. Игры »Не урони палку», игра «Карлики и великаны	1	

40	Комбинация по акробатике	1	
41	Упражнения с мячами. Комбинация по акробатике	1	
42	Подвижные игры. Эстафеты с обручами	1	
43	Преодоление полосы препятствий	1	
44	Лазание по гимнастической скамейке. Упражнения с палками	1	
45	Подвижные игры «Пожалуйста», «Фигуры»	1	
46	Лазание по канату Комбинация по акробатике.	1	
47	Полоса препятствий.	1	
48	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1	
Раздел «Лыжная подготовка» - 18 часов. Раздел «Подвижные игры» - 9 часов.			
49	Строевые упражнения. Ознакомление с техникой лыжных ходов.	1	Формирование позитивной самооценки, навыков
50	Правила проведения уроков лыжной подготовки. ОБЖ. Эстафеты.	1	совместной деятельности с взрослыми и сверстниками
51	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке Подвижные игры. Игры «Нарисуй солнышко», «К своим флажкам»	1	умений сотрудничать друг с другом, совместно планировать свои действия и реализовывать планы, поиск и систематизировать нужную информацию.
52	Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом	1	воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.
53	Скользкий шаг с палками. Передвижение до 1 км.	1	и к любой другой деятельности.
54	Подвижные игры. Игры «Два мороза», «Попади в цель».	1	Воспитание культуры общения на уроке.
55	Повороты на месте. Передвижение по ученому кругу до 1 км.	1	Формирование учителем умений слушать, слышать,
56	Передвижение по кругу с изменением скорости до 1,5 км. Спуски подъёмы.	1	Оценивание поведения человека с точки зрения здоровья
57	Подвижные игры. Игры «Слалом», «Подними предмет».	1	образа жизни.
58	Передвижение в колонне до 1,5 км. Спуски со склона без палок	1	Использование знаний при соблюдении правил
59	Спуск со склона в средней стойке, подъём «лесенкой»	1	повседневной гигиены, культуры питания.
60	Подвижные игры. Игры «Не сбей ворота», «Кто дальше скатится»	1	Формирование представлений о нравственных нормах
61	Повороты на месте переступанием. Спуски и подъёмы на склоне.	1	освоение культуры поведения школе, в общественных местах.
62	Передвижение по ученому кругу до 2 км . Повторение спусков и подъёмов на склоне.	1	
63	Подвижные игры Эстафеты на лыжах	1	
64	Эстафеты. Подъём «лесенкой» и спуск в низкой и средней стойке на склоне.	1	
65	Строевые упражнения. Спуски и подъёмы на склоне - закрепление	1	

66	Подвижные игры. Игра «Паровозики»	1	
67	Подъёмы и спуски на склоне Прохождение «ворот». Эстафеты	1	
68	Подъёмы и спуски Передвижение скользящим шагом. Эстафеты.	1	
69	Подвижные игры. Игры «Нарисуй ёлочку», «Перенеси предмет».	1	
70	Прохождение по кругу скользящим шагом Подъёмы и спуски.	1	
71	Ходьба по дистанции 1 км. Повторить спуски и подъёмы.	1	
72	Подвижные игры.Игра «Слалом на склоне»	1	
73	Прохождение по учебному кругу с прохождением «ворот»	1	Формирование элементарных правил нравственного поведения в мире людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде. Воспитание чувства товарищества в процессе совместной деятельности, культуры общения.
74	Строевые упражнения. Игровые задания.	1	
75	Подвижные игры. Эстафеты.	1	
Раздел «Игры на основе спортивных игр» - 8 часов. Раздел «Подвижные игры» - 4 часа.			
76	Техника безопасности. Упражнения в движении.	1	
77	Беседа: одежда на занятиях физкультурой. Повторение упражнений с мячом.	1	
78	Подвижные игры. Игры «По своим местам», «Вызов номеров».	1	
79	Выполнение заданий с мячами в парах.	1	
80	Эстафеты с передачами и ведение мяча.	1	
81	Подвижные игры. Игра «Мяч капитану»	1	
82	Броски мяча стоя на месте и в шаге.	1	
83	Эстафеты с бросками мяча.	1	
84	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	1	
85	Ведение мяча с изменением направления.	1	Воспитание культуры общения; интереса к учению, процессу познания.
86	Прыжковые упражнения. Эстафеты с мячами..	1	
87	Подвижные игры. Игры «Посадка овощей», «Пролезь в обруч»	1	Формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к учебной деятельности, к достижению результатов.
Раздел по программе «Лёгкая атлетика»-10 часов . Раздел «Подвижные игры» -5часов			
88	Прыжки через верёвочку, прыжки в длину с места. Медленный бег до 300м.	1	
89	Различные виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.
90	Подвижные игры. Игры «Обгони мяч», «Метко в цель».	1	
91	Беговые упражнения. Бег до 3 мин.	1	Формирование потребности к здоровому образу жизни

92	Беседа: режим дня. Бег 30 м на время.	1
93	Подвижные игры. Соревнования скороходов.	1
94	Метание малого мяча в цель.	1
95	Метание малого мяча с места	1
96	Подвижные игры. Игры на внимание Эстафеты	1
97	Метание мяча на дальность	1
98	Равномерный бег 3-4 минуты.	1
99	Подвижные игры. Эстафеты с мяча	1
100	Прыжок в длину с места - тест.	1
101	Встречные эстафеты .	1
102	Подвижные игры. Эстафеты с бегом и прыжками	1

Учебно- тематическое планирование по физической культуре

Для 4_ класса

учебник 4 класса В.И. Ляха «Физкульт-Ура»

По учебному плану: 3ч/н , 102 ч/г

№ п/п	Раздел/Тема урока	Кол- во часов	Содержание воспитательного потенциала раздел
Раздел по программе «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» - 5 часов			
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обуч Формирование у школьников инициативы и чувства вы ответственности, рачительного отношения к народном Воспитание правильного отношения к общечеловеческ ценностям, высокого качества гражданского долга. Привлечение внимания к работе группе, уважения к мн своего товарища; воспитание культуры общения. Формирование потребности к здоровому образу жизни
2	Ходьба и бег.	1	
3	Подвижные игры. Игра «Салки с мячом» Безопасность на уроках	1	
4	Ходьба и бег. Кроссовая подготовка	1	
5	Прыжки. Кроссовая подготовка	1	
6	Подвижные игры:«День и ночь», «По своим местам»	1	
7	Учить технике прыжка в длину с места.	1	
8	Техника прыжка в длину с места.	1	
9	Подвижные игры. Игра «Обгони мяч».	1	
10	Метание мяча с места	1	
11	Метание мяча на дальность	1	
12	Подвижные игры. Игра «Прыжок за прыжком»	1	
13	Метание мяча в цель	1	
14	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	

15	Подвижные игры . Круговая эстафета	1	
Разделы «Спортивные игры» -8 часов, «Подвижные игры»- 4 часа			
16	Повторение разученных элементов игры в баскетбол	1	Формирование позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, умений сотрудничать друг с другом, совместно планировать свои действия и реализовывать планы, вести поиск и систематизировать информацию. Формирование и развития нравственных, трудовых, эстетических, экологических и других качеств личности школьника.
17	Закрепление разученных элементов игры в баскетбол: ловля и передача мяча в движении.	1	
18	Подвижные игры. Эстафеты с бегом и прыжками	1	
19	Повторение разученных элементов игры в баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
20	Закрепление разученных элементов игры в баскетбол: передачи мяча, ведение мяча.	1	
21	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки»	1	
22	Ловля и передача мяча в движении	1	
23	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	
24	Подвижные игры. Игра «Не давай мяча водящему» Плавание	1	
25	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
26	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	
27	Подвижные игры. Игра «Три стихии».	1	
Раздел по программе «Гимнастика» - 14 часов. Подвижные игры – 7 часов.			
28	Техника безопасности на уроках по разделу «Гимнастика». Акробатика	1	Принятие новой роли - ученик, положительное отношение к школе. Оценка поведения человека с точки зрения здорового образа жизни. Использование знаний биологии при соблюдении правил повседневной гигиены, культуры питания. Установка на здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду и получению результата. Воспитание чувства товарищества в процессе совместной деятельности, культуры общения . Формирование потребности к самостоятельным занятиям
29	Строевая подготовка. Акробатические элементы	1	
30	Игра «Узкий коридор», «Чудесная скакалочка» Плавание	1	
31	Акробатика. Упражнения в равновесии	1	
32	Акробатические элементы. Упражнения в равновесии	1	
33	Игра со скакалкой. Прыжки вдвоём, втроём, вчетвером.	1	
34	Акробатика. Составление комбинации из изученных элементов	1	
35	Висы и упоры на н/перекладине	1	
36	Подвижные игры. Игра «Парашютисты»	1	

37	Комбинация по акробатике. Упражнения в равновесии.	1	
38	Подтягивание в висе	1	
39	Игра «Карлики и великаны»	1	
40	Лазание по канату. Прыжковые упражнения.	1	
41	Лазание по гимнастической скамейке	1	
42	Игра- эстафета с обручами	1	
43	Лазание по канату. Висы и упоры	1	
44	Лазание по гимнастической стенке	1	
45	Игра « Фигуры», «Пожалуйста» .	1	
46	Лазание по канату в три приёма	1	
47	Полоса препятствий.	1	
48	Подвижные игры. Эстафеты с мячами и обручами.	1	
Раздел «Лыжная подготовка» - 18 часов. Раздел «Подвижные игры» - 9 часов.			
49	Требования к инвентарю и одежде на уроках по лыжной подготовке. Эстафеты	1	Формирование позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, умений сотрудничать друг с другом, совместно планировать свои действия и реализовывать планы, вести поиск и систематизировать информацию. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, оценивание поведения человека с точки зрения здоровья жизни. Использование знаний при соблюдении правил повседневной гигиены, культуры питания. Формирование представлений о нравственных нормах, культуры поведения школе, в общественных местах.
50	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	
51	Эстафеты. Игра «К своим флажкам»	1	
52	Строевые упражнения. Выполнение заданий по «станциям».	1	
53	Изучение техники лыжных ходов	1	
54	Игры «Два мороза», «Попади в цель».	1	
55	Использование техники изученных лыжных ходов при передвижении на лыжах	1	
56	Ознакомление с техникой спусков и подъёмов на склоне	1	
57	Игры «Слалом» «Подними пред-мет»	1	
58	Передвижение до 2 км.	1	
59	Задания на склоне	1	
60	Игры «Не сбей ворота», «Кто дальше скатится»	1	
61	Спуск в средней стойке на склоне	1	
62	Техника спусков и подъёмов. Дистанция 2 км	1	
63	Игры – эстафеты на лыжах	1	

64	Передвижение скользящим шагом. Эстафеты	1	
65	Строевые упражнения. Спуски и подъёмы. Эстафеты	1	
66	Игра «Паровозики»	1	
67	Повторение изученных элементов техники лыжной Подготовки.	1	
68	Спуски и подъёмы	1	
69	Игры «Нарисуй ёло-ку», «Перенеси предмет»	1	
70	Спуски в высокой и средней стойках, подъём «ёлочкой» на склоне.	1	
71	Строевые упражнения. Повторение спусков и подъёмов на склоне	1	
72	Игра «Слалом на склоне»	1	
73	Эстафеты с прохождением «ворот».	1	Формирование элементарных правил нравственного по норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.
74	Поход до 3 км с остановками	1	
75	Игра - эстафета	1	
Раздел «Игры на основе спортивных игр» - 10 часов. Раздел «Лёгкая атлетика» - 8 час Раздел «Подвижные игры» - 9 часов			Воспитание чувства товарищества в процессе совместн деятельности, культуры общения.
76	Строевые упражнения. Игровые задания.	1	Воспитание чувства поддержки, взаимоконтроля и взаимопомощи.
77	Игры - эстафеты	1	
78	Игры «Вызов номеров» «По своим местам»	1	
79	Техника безопасности на уроках. Разучивание элементов игры в баскетбол	1	
80	Повторение изученных элементов игры в баскетбол	1	
81	Игра «Мяч капитану»	1	
82	Закрепление техники изученных элементов игры в баскетбол	1	
83	Элементы игры в баскетбол: ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	1	
84	Игра «Посадка овощей» «Пролезь в обруч»	1	Воспитание культуры общения; интереса к учению, пр познания. Формированию и развитию у ребёнка положительной м к учебной деятельности, к достижению результатов.
85	Ловля и передача мяча по кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
86	Закрепление техники ведения мяча.	1	
87	Игра - эстафета	1	
88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в	1	

	движении		Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.
89	Техника бросков в кольцо	1	
90	Игра «Охотники и утки»	1	
91	Разновидности ходьбы. Техника безопасности.	1	
92	Бег и ходьба Бег на время 30, 60м	1	
93	Игры « Гонка мячей в колоннах», «Вызов номеров».	1	
94	Круговая эстафета. Бег на результат 30 и 60м	1	
95	Прыжки в длину	1	
96	Игры «Обгони мяч» «Метко в цель»	1	
97	Тесты. Прыжок в длину с места	1	
98	Метание мяча	1	
99	Игра «Скороходы»	1	
100	Кросс 1 км	1	
101	Эстафеты.Игры с мячом	1	
102	Игры - эстафеты	1	