

МОУ «Средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Ф.Д.Глухова поселка Основной  
Новоузенского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
Терекалиева К.А.  
Протокол № 1 от  
«27 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
  
« 01» сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
Приказ № 88  
« 01» сентября 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
***по физической культуре***  
***(на уровень начального общего образования)***

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1- 4 классов составлена в соответствии:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ.
  2. Приказ Минобрнауки России от 5.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
  3. Письмо Минобрнауки России от 20.02.2004г.№03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
  4. Письмо Минобрнауки России от 20.02.2004г.№03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
  5. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
  6. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
  7. Приказ Минобрнауки РФ от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
  8. Письмо Минобрнауки РФ от 18.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
  9. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10)
  10. УМК "Начальная школа 21 века" программа "Физическая культура: 1-4 классы"/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров (2013 г.)
  11. Приказ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2014-2015уч.г.»
  12. Приказ от 8 июня 2015 г. № 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Сроки реализации программы - 4 года

### Общая характеристика

Целью школьного образования по физической культуре в начальной школе является формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

#### Цель программы по предмету:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;

- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

**Задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Для реализации программы используется учебно-методический комплект.**

Физическая культура: 1 – 2 классы, 3-4: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **Содержание тем учебного курса по физической культуре**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная шапка «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

### **Подвижные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

На материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получают возможность научиться:

*иметь представления:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

*демонстрировать уровень физической подготовленности*

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 - 12	9 – 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 1

Учитель Узахов. Е. Т.

Количество часов 99

Планирование составлено на основе программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т..В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

Учебник Физическая культура: 1 – 2 классы, учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Урок -викторина "Безопасное поведение на уроках"	1
2	Урок -игра "Перекасти поле"	1
3	Урок -соревнование: бег на 30 м с высокого старта	1
4	Урок-игра "Челноки" (челночный бег 3*10 м)	1
5	Спортивный марафон: перекасты и группировка	1
6	Урок-викторина "Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки"	1
7	Урок-игра «Метания мяча»	1
8	Спортивный марафон «Усложненные перекасты»	1
9	Урок-викторина «Ритм и темп»	1
10	Урок-путешествие "Здоровый образ жизни: режим дня."	1
11	Урок-игра «Усложненные перекасты»	1
12	Калейдоскоп игр с прыжками.	1
13	Урок-путешествие "Здоровый образ жизни: личная гигиена человека"	1
14	Урок - игра "Перевертыши"	1
15	Урок-игра "Точный бросок"	1
16	Русские народные подвижные игры.	1
17	Кувырок вперед	1
18	Прыжок в длину с места	1

19	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1
20	Стойка на лопатках. «Мост»	1
21	Гибкость - наклон вперед из положения стоя	1
22	Утренняя зарядка. Стойка на лопатках	1
23	Стойка на лопатках, «Мост»	1
24	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1
25	Комплекс ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	1
26	Лазание по гимнастической стенке	1
27	Подвижные игры	1
28	Урок - игра «Упражнения под музыку и стихи».	1
29	Лазание по гимнастической стенке	1
30	Строевые упражнения	1
31	Урок - викторина "Познавательная гимнастика"	1
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1
33	Кувырок вперед	1
34	Комплекс ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
35	Упражнения на лежащем канате	1
36	Комплекс ОРУ. Подвижные игры	1
37	Лазание по гимнастической стенке	1
38	Лазание по гимнастической стенке	1
39	Урок - игра "Быстрые ножки"	1
40	Подвижные игры	1
41	Прыжки через скакалку	1
42	Урок-игра "Мы растем солдатами"	1
43	Преодоление полосы препятствий	1
44	Преодоление полосы препятствий	1
45	Урок-соревнование "Быстро движемся мы вверх"	1
46	Подвижные игры	1
47	Подвижные игры	1

48	Игровые упражнения "Ловкий мяч"	1
49	Подвижная игра «День и ночь»	1
50	Прыжки через скакалку	1
51	Урок-викторина "Зимние виды спорта"	1
52	Школа юного лыжника. ОРУ на лыжах.	1
53	Урок - путешествие "Смело ступай на лыжню"	1
54	Урок -игра "Веселый спуск"	1
55	Техника ступающего шага на лыжах	1
56	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1
57	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1
58	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1
59	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
60	Урок-игра "Весело мы едем по лыжне".	1
61	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1
62	Техника торможения палками на лыжах	1
63	Техника торможения палками на лыжах	1
64	Движение змейкой на лыжах с палками	1
65	Движение змейкой на лыжах с палками	1
66	Лыжный кросс	1
67	ОРУ с баскетбольными мячами	1
68	Броски и ловля мяча в парах	1
69	Броски и ловля мяча в парах	1
70	Разновидности бросков мяча двумя руками	1
71	Разновидности бросков мяча одной рукой	1
72	Ведение мяча на месте и в движении	1
73	Броски набивного мяча	1
74	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1
76	Подвижная игра с мячом	1
77	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
78	Акробатические упражнения	1
79	Акробатические элементы в круговой тренировке	1
80	Упражнение на выносливость	1
81	Техника прыжка в длину с места	1
82	Техника прыжка в длину с места	1
83	Упражнение на выносливость	1
84	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
86	Упражнения на равновесие	1
87	Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1
88	Баскетбольные упражнения	1
89	Баскетбольные упражнения	1
90	Ведение, бросок и ловля мяча	1
91	Бег на скорость - 30 м	1
92	Круговая тренировка	1
93	Челночный бег 3 ×10 м	1
94	Метание малого мяча на дальность	1
95	Круговая тренировка	1
96	Шестиминутный бег на выносливость. Футбол	1

97	Эстафетный бег. Футбол	1
98	Подвижные игры с мячами	1
99	Подвижные игры	1

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 2

Учитель Узахов. Е. Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т..В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

Учебник Физическая культура: 1 – 2 классы, учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф,

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Вводный инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке.	
2	Техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение высокому старту. Народная игра «Салки».	
3	Обучение бегу с ускорением до 20м. Народная игра «Салки».	
4	Сдача норматива «Бег 30 м». Народная игра «Пятнашки».	
5	Обучение подтягиванию на высокой перекладине (м), низкой (д). Обучение прыжкам в длину. Народная игра «Цепи».	
6	Сдача норматива «Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)». Народная игра «Краски».	
7	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток.	
8	Осанка человека	
9	Техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Обучение метанию мяча в цель. Круговая эстафета.	
10	Обучение прыжкам в длину. Подвижная игра «Мы – физкультурники».	
11	Обучение метанию мяча на дальность. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Метко в цель».	
12	Обучение челночному бегу. Подвижная игра «К своим флажкам».	
13	Урок – соревнование. «Круговая эстафета».	
14	Правильный режим дня	
15	Оценка правильности осанки	
16	Правила безопасного поведения во время игры. Обучение строевым упражнениям. Подвижная игра «Салки».	
17	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Русская лапта».	
18	Обучение ловле и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пустое место».	
19	Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».	
20	Обучение ведению мяча в ходьбе. Подвижная игра «Охотники и утки».	
21	Обучение перестроению из одной шеренги в две. Подвижная игра «Третий лишний».	
22	Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Подвижная игра «Третий лишний».	
23	Обучение ведению мяча в ходьбе правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч».	
24	Обучение ведению мяча в беге по прямой. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
25	Обучение нижней передачи мяча над собой. Эстафета «Космонавты».	
26	Обучение верхней передачи мяча над собой. Подвижная игра «Попади в обруч».	
27	Стопа человека	
28	Физические упражнения для расслабления мышц, для профилактики нарушений осанки.	
29	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Обучение размыканию и смыканию. Игра «Салки».	
30	Обучение перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой. Народная	

	игра «Посадка картофеля».	
31	Обучение кувырку вперед. Народная игра «Лиса в курятнике»	
32	Обучение лазанию по канату. Подвижная игра «Третий лишний».	
33	Обучение стойке на лопатках с перекатом вперед в упор присев. Подвижная игра «Гонка мячей».	
34	Обучение кувырку в сторону. Эстафеты с элементами акробатики.	
35	Обучение вису стоя и лежа, вису на согнутых руках. Эстафеты с преодолением препятствий.	
36	Обучение лазанию по наклонной скамейке. Обучение подниманию прямых и согнутых ног. Эстафета с лазанием и перелезанием.	
37	Обучение лазанию по наклонной скамейке лежа на животе. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	
38	Обучение лазанию по гимнастической стенке. Народная игра «Угадай, чей голосок».	
39	Обучение лазанию по канату. Обучение перелезанию через коня. Народная игра «Перетягивание в парах».	
40	Закрепление навыка лазания по канату. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	
41	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Третий лишний»	
42	Закрепление навыка ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Игра «Бой петухов».	
43	Обучение поворотам кругом стоя и при ходьбе на носках. Подвижная игра «Перестрелка».	
44	Закрепление физических навыков. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Перестрелка».	
45	Повторение упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Перестрелка».	
46	Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра – эстафета с набивными мячами.	
47	Закрепление лазания по канату. Сдача норматива по подтягиванию. Подвижная игра «Перестрелка».	
48	Обучение упражнению «Мост» из положения лежа на спине. Игра – эстафета с предметами.	
49	Повторение навыка виса спиной к гимнастической стенке, поднятие ног. Народная игра «У медведя во бору».	
50	Строевые приёмы и упражнения.	
51	Строевые приёмы и упражнения.	
52	Закаливание	
53	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подвижная игра «Снежки».	
54	Обучение ступающему шагу без палок, поворотам на месте. Подвижная игра «Попади в ворота».	
55	Закрепление навыка ступающего шага без палок. Народная игра «Два Мороза».	
56	Обучение ступающему шагу с палками. Народная игра «Два Мороза».	
57	Обучение скользящему шагу без палок. Повороты на месте. Подвижная игра «Попади в ворота».	
58	Закрепление навыка скользящего шага без палок. Подвижная игра «Попади в ворота».	
59	Обучение скользящему шагу с палками. Подъем лесенкой. Подвижная игра «Салки».	
60	Закрепление навыка скользящего шага с палками. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»	
61	Обучение попеременно двухшажному ходу без палок. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	
62	Закрепление навыка попеременно двухшажного хода без палок 1км . Подвижная игра «Кто быстрее скатится с горки».	
63	Обучение попеременно двухшажному ходу с палками. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки».	
64	Закрепление навыка попеременно двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	
65	Прохождение дистанции 1км. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»	
66	Прохождение дистанции до 1км. Повороты переступанием. Эстафета на лыжах.	

67	Прохождение дистанции 1,5км. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»	
68	Прохождение дистанции 1,5км. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	
69	Повторение поворотов переступанием. Эстафета на лыжах.	
70	Обучение подъему и спуску с небольших склонов. Эстафета на лыжах.	
71	Закрепление подъема и спуска с небольших склонов. Народная игра «Попади снежком в цель»	
72	Физические упражнения для профилактики нарушения зрения, плоскостопия. Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.	
73	Правила безопасного поведения во время игры. Обучение ловле и передаче мяча в движении с параллельным смещением игроков. Подвижная игра «Гонка мячей»	
74	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячами.	
75	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	
76	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	
77	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Обучение прыжкам в высоту с разбега. Игра «Мяч соседу»	
78	Обучение броскам набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
79	Обучение ведению мяча бегом. Эстафеты с кеглями.	
80	Закрепление навыка броска мяча в щит, кольцо. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
81	Сдача норматива «Прыжки в длину с места». Народная игра «Зайцы в огороде».	
82	Обучение прыжкам в высоту с 4-5 шагов разбега. Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук». Эстафета.	
83	Закрепление навыка прыжка в высоту с разбега, челночного бега. Эстафеты с мячом.	
84	Закрепление навыка бега с высокого старта. Народная игра «Охотники и утки»	
85	Сдача норматива «Бег 30м с высокого старта». Народная игра «Волк во рву».	
86	Обучение прыжкам в длину с разбега. Метание мяча. Народная игра «Русская лапта».	
87	Закрепление навыка прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Народная игра «Русская лапта».	
88	Сдача норматива «Прыжок в длину с разбега». Шестиминутный бег Подвижная игра «Вызов номеров».	
89	Сдача норматива «Бег 1000м». Подвижная игра «Мини-футбол»	
90	Скелет и мышцы человека	
91	Оценка правильности осанки	
92	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	
93	Профилактика нарушений зрения	
94	Техника безопасности во время игры. Челночный бег 3 по 10м. Народная игра «Салки – выручалки»	
95	Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза».	
96	Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».	
97	Подвижные игры «Кто быстрее встанет в круг», «Перестрелка».	
98	Обучение броскам в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Метко в цель»	
99	Закрепление навыка броска в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Гонка мячей».	
100	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Вызов номеров».	
101	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячами.	
102	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 3

Учитель Узахов. Е. Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

Учебник Физическая культура: 1 – 2 классы, учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег. Тестирование	1
3	Мониторинг	1
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1
5	Высокий старт. Учет	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Челночный бег. Учет	1
8	Метание мяча с места в цель. Учет.	1
9	Многоскоки	1
10	Равномерный бег до 5 мин	1
11	Техника безопасности во время занятий играми	1
12	Ведение мяча на месте и в движении	1
13	Ведение мяча с изменением направления	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
20	Верхняя передача мяча над собой	1
21	Нижняя передача мяча над собой	1
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
23	Нижняя прямая подача	1
24	Верхняя передача мяча в парах	1
25	Нижняя передача мяча в парах	1
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
30	Лазанье по канату	1
31	Стойка на лопатках	1
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1

33	«Мост» из положения лежа на спине	1
34	Упражнения в висячем положении стоя и лежа	1
35	Акробатическая комбинация	1
36	Акробатическая комбинация. Учет	1
37	Лазанье по канату. Учет	1
38	Упражнения в висячем положении стоя и лежа	1
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
40	Упражнения в висячем положении на разновысоких брусьях	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет	1
43	Упражнения на гимнастической стенке	1
44	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1
45	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет	1
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	1
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	1
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Ступающий шаг без палок	1
51	Ступающий шаг с палками	1
52	Скользящий шаг без палок	1
53	Скользящий шаг без палок. Учет	1
54	Скользящий шаг с палками. Учет	1
55	Повороты переступанием вокруг пяток	1
56	Скользящий шаг с палками	1
57	Повороты переступанием вокруг носков	1
58	Подъем ступающим шагом	1
59	Повороты переступанием. Учет	1
60	Спуски в высокой стойке	1
61	Подъем «лесенкой». Учет	1
62	Спуски в низкой стойке	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
70	Повороты переступанием	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет	1
72	Попеременный двухшажный ход с палками	1
73	Игры на лыжах	1
74	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
75	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
77	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	1
78	Игры на лыжах	1
79	Техника безопасности во время занятий играми	1
80	Ведение мяча на месте и в движении	1
81	Ведение мяча с изменением направления	1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	1

84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
87	Нижняя прямая подача. Учет.	1
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
89	Учебная игра в «Пионербол»	1
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
91	Учебная игра в «Пионербол»	1
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1
93	Прыжки в высоту с разбега	1
94	Прыжки в высоту с разбега	1
95	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1
96	Метание мяча на дальность	1
97	Метание мяча на дальность. Учет	1
98	Прыжки в длину с разбега. Учет	1
99	Медленный бег до 5 мин	1
100	Бег 1500 м без учета времени. Учет	1
101	Тестирование	1
102	Мониторинг	1

## Тематическое планирование по физической культуре

### Класс 4

Учитель Узахов. Е. Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

Учебник Физическая культура: 1 – 2 классы, учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.	1
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.	1
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.	1
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.	1
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	1
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1
7	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	1
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).	1
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	1
10	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1
11	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	1
12	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	1
13	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	1
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).	1
15	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).	1
16	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.	1
17	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.	1
18	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.	1
19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.	1
20	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.	1
21	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).	1
22	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.	1
23	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).	1
24	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).	1
25	ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».	1
26	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.	1

27	ОРУ. Подвижные игры (повторение).	1
28	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
30	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	1
31	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	1
32	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).	1
33	ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).	1
34	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
35	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.	1
36	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.	1
37	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1
38	ОРУ. Подвижные игры с предметами.	1
39	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
40	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1
41	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.	1
42	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
44	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
45	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».	1
46	ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».	1
47	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
48	ОРУ. Подвижные игры (повторение).	1
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.	1
50	Повторение ступающего шага, скользящего шага.	1
51	Попеременный двухшажный ход (разучивание).	1
52	Попеременный двухшажный ход (закрепление).	1
53	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.	1
54	Повторение поворотов на месте переступанием.	1
55	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	1
56	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	1
57	Повороты переступанием в движении (разучивание).	1
58	Повороты переступанием в движении (закрепление).	1
59	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.	1
60	Техника подъема «лесенкой» (повторение).	1
61	Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.	1
62	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	1
63	Повторение техники спуска с торможением (плугом).	1
64	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.	1
65	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
66	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.	1
67	Эстафеты на пять основных двигательных способностей.	1
68	Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).	1
69	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.	1
70	ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.	1
71	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	1
72	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1
73	ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
74	ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.	1
75	ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.	1
76	ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места.	1
77	ОРУ. Повторение ведения мяча.	1
78	ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.	1
79	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
80	ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
81	ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.	1
82	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1
83	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1

84	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1
85	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1
86	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.	1
87	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1
88	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1
89	ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
90	ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	1
91	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1
92	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1
93	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.	1
94	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	1
95	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
96	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	1
97	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.	1
98	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.	1
99	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.	1
100	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	1
101	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1
102	ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.	1