


Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»
Панкрушихинского района Алтайского края

| « СОГЛАСОВАНО» | «ПРИНЯТО» | «УТВЕРЖДАЮ» |
|---|--|--|
| <p>На заседании ШМО учителей творческой группы Протокол № <u>2</u> От <u>23 августа</u> 2021 г Руководитель МО <u>Касаиф</u>/Казакова В.Н./</p> | <p>Зам. директора по УВР МКОУ «Велижанская сош» <u>Итер</u>/Сафонова М.А/ Протокол № <u>2</u> от «<u>25</u>» <u>августа</u> 2021 г</p> | <p>Директор МКОУ «Велижанская сош» <u>Щербинина В.В.</u>/ Приказ № <u>191</u> от «<u>25</u>» <u>авг</u> 2021г.</p>  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета «Физическая культура»
для 2-4 класса
начального общего образования

Составитель: Баклагин Е.В.
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

с. Велижанка-2021

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4-х классов муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Велижанская средняя общеобразовательная школа» соответствует:

- Федеральным государственным образовательным стандартам основного образования(ФГОС);
- примерной образовательной программе начального общего образования;
- авторской программе по предмету: «Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы» - М.: Просвещение, 2012
- образовательной программе начального общего образования МКОУ «Велижанская сош»;
- учебному плану ОУ;
- федеральному перечню учебников: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Просвещение 2013 г.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Особенностями рабочей программы являются: направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь) и региональными климатическими условиями нашего края. Исходя из материально-технического оснащения и в целях рационального распределения уроков по различным разделам программы, внесены изменения в авторскую программу В.И.Лях. В связи с этим раздел лёгкая атлетика, разделён на два этапа (в осенний период времени 12 часов, в весенний 12 часов); раздел «спортивные и подвижные игры на материале футбола» разделен на 2 этапа (в осенний период времени 7 часов, в весенний 7 часов). Прохождение разделов спортивные и подвижные игры на материале футбола, волейбола, баскетбола; легкая атлетика; лыжные гонки; гимнастика с основами акробатики основывается на использовании технологий подвижных игр. Темы из раздела «Знания о физической культуре» распределяются по

другим разделам и выдаются на уроках во взаимосвязи с практическими заданиями.

Данная рабочая программа также используется для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития) с учётом их психофизического состояния.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре ученик 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).

ученик 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

ученик 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.

ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

ученик 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 приемы;
- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения 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 (1кг) 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: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

**4. Тематический поурочный план изучения учебного предмета
«Физическая культура»,
2 кл., 3 ч/неделю 102 часа в год.**

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Раздел: «Легкая атлетика» - 12 ч. | | |
| 1. | Характеристика вида спорта «Легкая атлетика». Требования техники безопасности | 1 |
| 2. | Ходьба и развитие координационных способностей | 1 |
| 3. | Бег, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 4. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 |
| 5. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 6. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |
| 7. | Прыжковые упражнения. Игра «Космонавты» | 1 |
| 8. | Закрепление навыков прыжков. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 9. | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка» | 1 |
| 10. | Овладение навыками метания. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 11. | Овладение навыками метания. Игра «Попади в обруч» | 1 |
| 12. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале футбола»-7ч | | |
| 13. | Характеристика вида спорта «Футбол». Требования техники безопасности | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 14. | Удары и остановка мяча ногами | 1 |
| 15. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 16. | Удары по мячу. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 17. | Эстафеты с мячом | 1 |
| 18. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 19. | Игра в мини-футбол | 1 |
| Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 10 ч. | | |
| 20. | Характеристика вида спорта «Гимнастика». Требования техники безопасности | 1 |
| 21. | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 |
| 22. | Акробатические упражнения | 1 |
| 23. | Висы и упоры | 1 |
| 24. | Освоение навыков лазания и перелазания | 1 |
| 25. | Опорные прыжки Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 26. | Освоение навыков равновесия | 1 |
| 27. | Освоение танцевальных упражнений | 1 |
| 28. | Строевые упражнения Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 29. | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале баскетбола» - 18 ч. | | |

| | | |
|-----|---|---|
| 30. | Характеристика вида спорта «Баскетбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 31. | Ловля и броски мяча. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 32. | Передача мяча. Игра «Лисы и куры» | 1 |
| 33. | Ведение мяча. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 34. | Броски в цель. Игр: «Мяч водящему» | 1 |
| 35. | Ловля, броски, передача и ведение мяча | 1 |
| 36. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 37. | Подвижная игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 38. | Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй» | 1 |
| 39. | Подвижная игра «Школа мяча» | 1 |
| 40. | Подвижная игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 41. | Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 42. | Подвижная игра «Попади в обруч» | 1 |
| 43. | Подвижная игра «Вызови по имени» | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 45. | Эстафета с ведением мяча | 1 |
| 46. | Ловля, передача, броски и ведение мяча | 1 |
| 47. | Ловля, передача, броски и ведение мяча | 1 |

| Раздел: «Лыжная подготовка» - 18 ч. | | |
|--|---|---|
| 48. | Характеристика вида спорта «Лыжная подготовка». Требования техники безопасности | 1 |
| 49. | Переноска и надевание лыж | 1 |
| 50. | Ступающий и скользящий шаг без палок | 1 |
| 51. | Ступающий и скользящий шаг без палок | 1 |
| 52. | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 |
| 53. | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 |
| 54. | Повороты переступанием | 1 |
| 55. | Подъемы и спуски под уклон | 1 |
| 56. | Подъемы и спуски под уклон | 1 |
| 57. | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 58. | Особенности дыхания лыжника | 1 |
| 59. | Скользящий шаг с палками | 1 |
| 60. | Скользящий шаг с палками | 1 |
| 61. | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |
| 62. | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |
| 63. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 64. | Лыжная эстафета | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 65. | Лыжный масстарт | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале волейбола» - 18 ч. | | |
| 66. | Характеристика вида спорта «Волейбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 67. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 68. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 69. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 70. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 71. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени» | 1 |
| 72. | Подвижная игра «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 |
| 73. | Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу» | 1 |
| 74. | Подвижная игра «Быстро и точно», «Снайперы» | 1 |
| 75. | Подвижная игра «Салки-догонялки» | 1 |
| 76. | Подвижная игра «Салки-ноги на весу» | 1 |
| 77. | Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 78. | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 79. | Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |
| 80. | Подвижная игра «Точный расчет», «Снайперы» | 1 |
| 81. | Подвижная игра «перестрелка» | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 82. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 83. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| Раздел: «Легкая атлетика» - 12 ч. | | |
| 84. | Характеристика вида спорта «Легкая атлетика». Требования техники безопасности | 1 |
| 85. | Ходьба и развитие координационных способностей | 1 |
| 86. | Бег, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 87. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 |
| 88. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 89. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |
| 90. | Прыжковые упражнения. Игра «Космонавты» | |
| 91. | Закрепление навыков прыжков. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 92. | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка» | 1 |
| 93. | Овладение навыками метания. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 94. | Овладение навыками метания. Игра «Попади в обруч» | |
| 95. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | |
| Раздел: «спортивные и подвижные игры на материале футбола» - 7 ч. | | |
| 96. | Характеристика вида спорта «Футбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 97. | Удары и остановка мяча ногами | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 98. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 99. | Удары по воротам | 1 |
| 100. | Эстафеты с мячом | 1 |
| 101. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 102. | Игра в мини-футбол | 1 |

**5. Тематический поурочный план изучения учебного предмета
«Физическая культура»,
3 кл., 3 ч/неделю 102 часа в год.**

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Раздел: «Легкая атлетика» - 12 ч. | | |
| 1. | Характеристика вида спорта «Легкая атлетика». Требования техники безопасности | 1 |
| 2. | Ходьба и развитие координационных способностей | 1 |
| 3. | Бег, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 4. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 |
| 5. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 6. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |
| 7. | Прыжковые упражнения. Игра «Космонавты» | 1 |
| 8. | Закрепление навыков прыжков. Игра «Удочка» | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 9. | Подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву» | 1 |
| 10. | Метание малого мяча. Игра «Попади в цель» | 1 |
| 11. | Метание большого мяча. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 12. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале футбола»-7ч | | |
| 13. | Характеристика вида спорта «Футбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 14. | Удары и остановка мяча ногами | 1 |
| 15. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 16. | Удары по воротам. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 17. | Эстафеты с мячом | 1 |
| 18. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 19. | Игра в мини-футбол | 1 |
| Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 10 ч. | | |
| 20. | Характеристика вида спорта «Гимнастика». Требования техники безопасности | 1 |
| 21. | Акробатические упражнения | 1 |
| 22. | Висы и упоры | 1 |
| 23. | Освоение навыков лазания и перелазания | 1 |
| 24. | Опорные прыжки | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 25. | Освоение навыков равновесия | 1 |
| 26. | Освоение танцевальных упражнений | 1 |
| 27. | Строевые упражнения Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 28. | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 29. | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале баскетбола» - 18 ч. | | |
| 30. | Характеристика вида спорта «Баскетбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 31. | Ловля и броски мяча. Игра «Пустое место» | 1 |
| 32. | Передача мяча. Игра «Космонавты» | 1 |
| 33. | Ведение мяча. Игра «Прыжки по полосам» | 1 |
| 34. | Подвижная игра «эстафеты с мячом» | 1 |
| 35. | Ловля, броски, передача и ведение мяча | 1 |
| 36. | Подвижная игра «эстафеты с мячом» | 1 |
| 37. | Подвижная игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 38. | Подвижная игра «Игры с ведением мяча» | 1 |
| 39. | Подвижная игра «Мяч ловцу» | 1 |
| 40. | Подвижная игра «Овладей мячом» | 1 |
| 41. | Подвижная игра «Быстро и точно» | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 42. | Подвижная игра «Игры с ведением мяча» | 1 |
| 43. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Вызови по имени» | 1 |
| 45. | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 46. | Учебная игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| 47. | Учебная игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| Раздел: «Лыжная подготовка» - 18 ч. | | |
| 48. | Характеристика вида спорта «Лыжная подготовка». Требования техники безопасности | 1 |
| 49. | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 50. | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 51. | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
| 52. | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
| 53. | Подъем «лесенкой» | 1 |
| 54. | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
| 55. | Передвижение на лыжах до 2 км | 1 |
| 56. | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 57. | Спуски с пологих склонов | 1 |
| 58. | Торможение плугом и упором | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 59. | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 60. | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 61. | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | 1 |
| 62. | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | 1 |
| 63. | Прохождение дистанции до 2,5 км | 1 |
| 64. | Совершенствование техники передвижения | 1 |
| 65. | Совершенствование техники передвижения | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале волейбола» - 18 ч. | | |
| 66. | Характеристика вида спорта «Волейбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 67. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 68. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 69. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 70. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 71. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 72. | Подвижная игра «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 |
| 73. | Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу» | 1 |
| 74. | Подвижная игра «Быстро и точно», «Снайперы» | 1 |
| 75. | Подвижная игра «Салки-догонялки» | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 76. | Подвижная игра «Салки-ноги на весу» | 1 |
| 77. | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 78. | Подвижная игра «Мяч ловцу», «Кто дальше бросит» | 1 |
| 79. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 80. | Подвижная игра «Быстро и точно», «Метко в цель» | 1 |
| 81. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 82. | Мини-волейбол | 1 |
| 83. | Мини-волейбол | 1 |
| Раздел: «Легкая атлетика» - 12 ч. | | |
| 84. | Характеристика вида спорта «Легкая атлетика». Требования техники безопасности | 1 |
| 85. | Ходьба и развитие координационных способностей | 1 |
| 86. | Бег, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 87. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 |
| 88. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 89. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |
| 90. | Прыжковые упражнения. Игра «Космонавты» | |
| 91. | Закрепление навыков прыжков. Игра «Удочка» | 1 |
| 92. | Подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву» | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 93. | Метание малого мяча. Игра «Попади в цель» | 1 |
| 94. | Метание большого мяча. Игра «Кто дальше бросит» | |
| 95. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты» | |
| Раздел: «спортивные и подвижные игры на материале футбола» - 7 ч. | | |
| 96. | Характеристика вида спорта «Футбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 97. | Удары и остановка мяча ногами | 1 |
| 98. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 99. | Удары по воротам. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 100. | Эстафеты с мячом | 1 |
| 101. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 102. | Игра в мини-футбол | 1 |

**Тематический поурочный план изучения учебного предмета
«Физическая культура»,
4 кл., 3 ч/неделю 102 часа в год.**

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Раздел: «Легкая атлетика» - 12 ч. | | |
| 1. | Характеристика вида спорта «Легкая атлетика». Требования техники безопасности | 1 |
| 2. | Ходьба и развитие координационных способностей | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 3. | Бег, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 4. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 |
| 5. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 6. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |
| 7. | Прыжковые упражнения. Игра «Космонавты» | 1 |
| 8. | Закрепление навыков прыжков. Игра «Удочка» | 1 |
| 9. | Подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву» | 1 |
| 10. | Метание малого мяча. Игра «Попади в цель» | 1 |
| 11. | Метание большого мяча. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 12. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале футбола»-7ч | | |
| 13. | Характеристика вида спорта «Футбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 14. | Удары и остановка мяча ногами | 1 |
| 15. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 16. | Удары по воротам. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 17. | Эстафеты с мячом | 1 |
| 18. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 19. | Игра в мини-футбол | 1 |

| Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 10 ч. | | |
|--|--|---|
| 20. | Характеристика вида спорта «Гимнастика». Требования техники безопасности | 1 |
| 21. | Акробатические упражнения | 1 |
| 22. | Висы и упоры | 1 |
| 23. | Освоение навыков лазания и перелазания | 1 |
| 24. | Опорные прыжки | 1 |
| 25. | Освоение навыков равновесия | 1 |
| 26. | Освоение танцевальных упражнений | 1 |
| 27. | Строевые упражнения Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 28. | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 29. | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале баскетбола» - 18 ч. | | |
| 30. | Характеристика вида спорта «Баскетбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 31. | Ловля и броски мяча. Игра «Пустое место» | 1 |
| 32. | Передача мяча. Игра «Космонавты» | 1 |
| 33. | Ведение мяча. Игра «Прыжки по полосам» | 1 |
| 34. | Подвижная игра «эстафеты с мячом» | 1 |
| 35. | Ловля, броски, передача и ведение мяча | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 36. | Подвижная игра «эстафеты с мячом» | 1 |
| 37. | Подвижная игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 38. | Подвижная игра «Игры с ведением мяча» | 1 |
| 39. | Подвижная игра «Мяч ловцу» | 1 |
| 40. | Подвижная игра «Овладей мячом» | 1 |
| 41. | Подвижная игра «Быстро и точно» | 1 |
| 42. | Подвижная игра «Игры с ведением мяча» | 1 |
| 43. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Вызови по имени» | 1 |
| 45. | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 46. | Учебная игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| 47. | Учебная игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| Раздел: «Лыжная подготовка» - 18 ч. | | |
| 48. | Характеристика вида спорта «Лыжная подготовка». Требования техники безопасности | 1 |
| 49. | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 50. | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 51. | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
| 52. | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 53. | Подъем «лесенкой» | 1 |
| 54. | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
| 55. | Передвижение на лыжах до 2 км | 1 |
| 56. | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 57. | Спуски с пологих склонов | 1 |
| 58. | Торможение плугом и упором | 1 |
| 59. | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 60. | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 61. | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | 1 |
| 62. | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | 1 |
| 63. | Прохождение дистанции до 2,5 км | 1 |
| 64. | Совершенствование техники передвижения | 1 |
| 65. | Совершенствование техники передвижения | 1 |
| Раздел: «Спортивные и подвижные игры на материале волейбола» - 18 ч. | | |
| 66. | Характеристика вида спорта «Волейбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 67. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 68. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 69. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 70. | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча | 1 |
| 71. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 72. | Подвижная игра «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 |
| 73. | Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу» | 1 |
| 74. | Подвижная игра «Быстро и точно», «Снайперы» | 1 |
| 75. | Подвижная игра «Салки-догонялки» | 1 |
| 76. | Подвижная игра «Салки-ноги на весу» | 1 |
| 77. | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 78. | Подвижная игра «Мяч ловцу», «Кто дальше бросит» | 1 |
| 79. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 80. | Подвижная игра «Быстро и точно», «Метко в цель» | 1 |
| 81. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 82. | Мини-волейбол | 1 |
| 83. | Мини-волейбол | 1 |
| Раздел: «Легкая атлетика» - 12 ч. | | |
| 84. | Характеристика вида спорта «Легкая атлетика». Требования техники безопасности | 1 |
| 85. | Ходьба и развитие координационных способностей | 1 |
| 86. | Бег, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 87. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 |
| 88. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 89. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |
| 90. | Прыжковые упражнения. Игра «Космонавты» | |
| 91. | Закрепление навыков прыжков. Игра «Удочка» | 1 |
| 92. | Подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву» | 1 |
| 93. | Метание малого мяча. Игра «Попади в цель» | 1 |
| 94. | Метание большого мяча. Игра «Кто дальше бросит» | |
| 95. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты» | |
| Раздел: «спортивные и подвижные игры на материале футбола» - 7 ч. | | |
| 96. | Характеристика вида спорта «Футбол». Требования техники безопасности | 1 |
| 97. | Удары и остановка мяча ногами | 1 |
| 98. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 99. | Удары по воротам. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 100. | Эстафеты с мячом | 1 |
| 101. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 102. | Игра в мини-футбол | 1 |

Список учебно-методической литературы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2013. 104 с.
2. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль 1-4. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. 3-е издание, переработанное и дополненное. Москва.: - Просвещение, 2014г.
3. Физическая культура 1-4 класс. М.Я.Виленский, В.И. Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва.: - Просвещение, 2015 г.
4. Методические рекомендации. 1-4 класс. Виленский М.Я., Чичикин В.Т. и др. Москва.: - Просвещение, 2014г.

