

МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Утверждаю:
директор МБОУ «Юринская
средняя общеобразовательная школа
имени С.А.Лосева»

 /Иванова Г. Н./


Приказ №66
от «30» августа 2021г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре

1-4 классы

Составлена в соответствии с ФГОС НОО.

*Рассмотрена на заседании методического объединения
социально-психологической службы от 27 августа 2021г., протокол №1*

*Руководитель школьного методического
объединения социально-психологической службы  /Яшурина Н. В./*

Пояснительная записка

Статус документа

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона РТ «Об образовании»;
- федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе стандарта;
- авторской программы по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012.);
- Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;
- стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»;
- учебного плана МБОУ «Юринская СОШ имени С.А.Лосева» на 2020-2021 учебный год;

○ положения школы о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, дисциплин;

○ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *задач*:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Требования к уровню подготовки уч-ся

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- – 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Форма промежуточной аттестации - зачет

Количество часов

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю

Содержание программы

Согласно примерной программе на изучение физической культуры отводится 102 часа для 2,3,4 классов и 99 часов для 1 классов по учебному плану МБОУ «Юринская СОШ имени С.А.Лосева». Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождение программного материала по физической культуре:

№ п/п	Вид программного материала
1	Базовая часть
1.1	Основы знаний о физической культуре
1.2	Подвижные игры
1.3	Гимнастика с элементами акробатики
1.4	Легкоатлетические упражнения
1.5	Лыжная подготовка
2	Вариативная часть
2.1	Подвижные игры с элементами мини-футбола
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола
2.3	Подвижные игры связанные с региональными и национальными особенностями

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
- «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение

жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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 древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки: Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»:

«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками

по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Национальные подвижные игры.

Нормы оценок (Критерии оценивания)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методическое и программное обеспечение

УМК Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012.

Пособие для учащихся:

1. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: педагогическое общество России, 2007. – 128 с

Пособие для учителя:

1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М. : просвещение, 2012. – 64 с.

Тематическое планирование для 1 классов на 2021-2022 учебный год

№		Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическая часть	Практическая часть
1	Лёгкая атлетика	13	1	12
2	Гимнастика с элементами акробатики	17	1	16
3	Подвижные игры	12	1	11
4	Лыжная подготовка	21	1	20
5	Вариативная часть (представлена Подвижными играми)	24	-	24
6	Лёгкая атлетика (Кроссовая подготовка)	12	-	12
	Итого:	99	4	95

Тематическое планирование для 2,3,4 классов на 2021-2022 учебный год

№		Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическая часть	Практическая часть
1	Лёгкая атлетика	12	1	11
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	1	17
3	Подвижные игры	14	1	13
4	Лыжная подготовка	21	1	20
5	Вариативная часть (представлена Подвижными играми)	24	-	24
6	Лёгкая атлетика (Кроссовая подготовка)	13	-	13
	Итого:	102	4	98

Тематическое планирование для 1 классов

№ урока	Тема урока
1.	Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «На прогулку»
2 – 3.	История развития физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки»
4.	Отработка навыка бега. Игра «С кочки на кочку»
5 – 6.	Отработка навыков бега, учет в беге на время. «Правильно - неправильно»
7.	Отработка техники прыжков и медленного бега. «Прыжки по кочкам»
8.	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. «Исправь осанку»
9 – 10.	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. «Волк во рву»
11.	Отработка техники медленного бега. «Пустое место»
12- 13	Обучение технике ловли мяча. «Удочка» «Кто выше прыгнет»
14 – 15.	Техника ловли и ведение мяча. «У медведя во бору»
16 – 17.	Ознакомление с техникой метания мяча. «Карусель»
18.	Техника ведения и метания мяча. «Белые медведи»
19 – 20.	Метание мяча в цель. «Часы»
21.	Техника длительного бега, учет по метанию в цель. «Забегалы»
22.	Упражнения с мячом. «Охотники и зайцы»
23 - 24.	Техника выполнения прыжков и метания. «Лягушка»
25 – 26.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел»
27.	Развитие гибкости. «Построимся»
28.	Вводный. Развитие гибкости. «У ребят порядок строгий»
29.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. «Удочка»
30 – 31.	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. «Построимся»
32 – 33.	Обучение технике акробатических упражнений. «Бег сороконожек» Развитие статистического и динамического равновесия.
34.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. «Волк во рву»
35.	Произвольное лазание по канату. «Лягушата и цапля»
36 – 37.	Совершенствование техники лазания по канату. «Охотники и утки»
38.	Отработка навыка лазания по канату. «Пишущая машинка»

39 – 40.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. «Карусель»
41.	Отработка техники лазания. «Алфавит»
42.	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. «Поезд»
43 – 44.	Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. «Зеркало»
45 – 46.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков. «Мяч соседу»
47- 48.	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «По местам» «Найди пару»
49 – 50.	Ознакомление с техникой ступающего шага. «Бегуны и метатели»
51 – 52.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. «Гонки на санках»
53 – 54.	Изучение техники передвижения на лыжах. «Знак качества»
55 – 56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «Попади снежком в цель»
57 – 58.	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. «Лисенок – медвежонок»
59 - 60.	Учет по технике скольжения без палок. «Быстрый лыжник»
61 – 62.	Закрепление техники подъема и спуска. «Кто быстрее?»
63 – 64.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «День и ночь»
65 - 66.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. «Не задень»
67.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. «Быстрый лыжник»
68 – 69.	Катание на санках. Совершенствование техники метания. «По местам»
70 – 71.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай»
72 – 73.	Соревнования на дистанции 500 м. «Альпинисты»
74 – 75.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Копна – тропинка - кочки»
76.	Контрольный забег на дистанцию 500 м. «Пустое место»
77.	Выполнение упражнений на координацию движений. «Ловля обезьян»
78.	Выполнение упражнений на статическое равновесие. «Медведи и пчелы»
79.	Развитие статического и динамического равновесия. «Двенадцать палочек»
80.	Отработка техники упражнений с мячом. «Передал – садись»
81 – 82.	Совершенствование техники упражнений с мячом. «Передай мяч»
83.	Обучение метанию и ловли мяча. «Отгадай, чей голосок?»
84.	Отработка техники метания и ловли мяча. «Удочка»

85 - 86.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. «Кто быстрее станет в круг»
87.	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. «Парашютисты»
88 - 89.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. «Гонка мячей»
90.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. «Мяч на полу»
91 - 92.	Упражнения на сохранение равновесия. «Мы веселые ребята»
93.	Отработка техники прыжков в длину с места. «Прыжок под микроскопом»
94.	Упражнения на сохранения равновесия. «Быстро встать в колонну»
95 – 96.	Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. «Кто быстрее встанет в круг»
97.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. «Гонка мячей»
98.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. «Волк во рву»
99.	Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. «Конники – спортсмены»

Тематическое планирование уроков физической культуры для 2 классов

№ урока	Тема урока
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного/баскетбольного мяча в парах.
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»

13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).

	Подвижная игра «Конники-спортсмены»
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»
28	Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами»
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»
32	Совершенствование упражнений акробатики.
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»
36	Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»

44	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.
53	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с отдельного

	старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.
68	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.

74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»
76	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.
78	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнения с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки- горбунки»
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»

85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»
87	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»
89	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.
94	Контроль за развитием двигательных качеств : бег на 30 м. Объяснение Т.Б. на спортивной площадке.
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».

98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол.
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»
101	Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)
102	Подведение итогов учебного года.

Тематическое планирование уроков физической культуры для 3 классов

№ урока	Тема урока
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного/баскетбольного мяча в парах.
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты

	шагов. Игра «Два мороза»
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.

24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами»
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»
32	Совершенствование упражнений акробатики.
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»
36	Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком.

	Подвижная игра «Антивышибалы».
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»
44	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.
53	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»

58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.
68	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.

74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»
76	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.
78	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнения с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки- горбунки»
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»

85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»
87	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»
89	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.
94	Контроль за развитием двигательных качеств : бег на 30 м. Объяснение Т.Б. на спортивной площадке.
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».

98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол.
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»
101	Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)
102	Подведение итогов учебного года.

Тематическое планирование уроков физической культуры для 4 классов

№ урока	Тема урока
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»
2	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Подвижная игра «Подвижная цель»
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и её значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника» Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».
9	Объяснение взаимосвязи понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Техника низкого старта, ускорения, финиширования. Игра «Преодолей препятствие»

10	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног(прыгучесть).
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»; совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивание
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание» Подвижная игра «Удочка».
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие силы, координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты».
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Подвижная игра «Посадка картофеля».
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.
22	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.

24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла, развитие внимания, координации. Двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1кг, 2 кг).
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».
30	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки), и подтягивание на перекладине(мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики.
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координаций, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом».
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».
35	Т. Б. в упражнениях с мячами. разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике» совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.
40	Ознакомление с движениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.
41	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Игра в мини баскетбол.
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.

	Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини- баскетбол.
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини баскетбол.
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину.Игра в мини-баскетбол.
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафете с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палкамискользящим и ступающим шагом.
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».
55	Совершенствование одновременногодвухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.
64	Совершенствование подачимяча через сеткуодной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после

	набрасывания партнером;
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером;
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером;
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.
76	Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки».
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки».
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»
82	Обучение опорным прыжкам через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»

83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы».
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки) подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель».
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие координации, ловкости, внимание в упражнениях акробатики.
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».
92	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров.
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «подвижная цель».
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки».

96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег Игра в мини-футбол.
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров.
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров.
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. Подведение итогов учебного года.