

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 69 имени С. Есенина г. Липецка**

Рассмотрена
на заседании МО учителей физической
культуры, технологии и ОБЖ
Протокол №1 от 28.08.2020

Утверждена приказом
МАОУ гимназии №69 г. Липецка
№ 169 от 28.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 1-4 классов
в соответствии с ФГОС ООО**

Программа предназначена для реализации
в 2020-2021 гг.

Липецк, 2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

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.

Инструктаж по охране труда. Организационный момент.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

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 упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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. Лазание по канату. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д), подтягивание на высокой перекладине (м). Гимнастическая полоса препятствий.

Легкая 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; прыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину с места. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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: Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения.).

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с маленькими и большими мячами. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай»

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий,

включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; высокий старт с последующим ускорением; бег до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020-2021 учебный год

по ___ физической культуре _____

учитель _____ Дегтярев С.Л. _____

класс _____ 1 _____

количество часов в год _____ 66 _____

количество часов в неделю _____ 2 _____

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	18	14	18	16	66

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 1 класс**

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во ч
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Игра «День и ночь».	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
6	Высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Метание: малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Бег до 400 м. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
11	Прыжковые упражнения. Составление режима дня.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
14	Приём и передача мяча. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
15	Броски, ловля мяча, передача партнеру.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте	1
17	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай»	1
18	Подвижные игры разных народов.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы. Развитие гибкости.	1
22	Упражнения в группировке, перекаты. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
23	Акробатические комбинации. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
26	Лазанье по канату. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
28	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1
29	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1
30	Лазанье по канату. Развитие основных физических качеств.	1
31	Подтягивание. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	1

	(утренняя зарядка, физкультминутки).	
33	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
34	Инструктаж по охране труда. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
35	Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения).	1
36	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
37	Равномерный 6-минутный бег.	1
38	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1
39	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.	1
40	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).	1
41	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1
42	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
43	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
44	Баскетбол: ведение мяча.	1
45	Основные стойки (высокие, средние, низкие).	1
46	Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
47	Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке).	1
48	Прием и передача мяча.	1
49	Игровые упражнения с малыми и большими мячами.	1
50	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
51	Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной.	1
52	Инструктаж по охране труда. Волейбол: подбрасывание мяча.	1
	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.	1
53	Подвижные игры на материале волейбола.	1
54	Подвижные игры на материале волейбола.	1
55	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
56	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1
57	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
58	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
59	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
60	Метание малого мяча.	1
61	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
62	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
63	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
64	Челночный бег.	1
65	Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	
66	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
	Резерв	2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Инструктаж по охране труда. Организационный момент. 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. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы 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. Составление режима дня.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность².

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

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. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой

Лёгкая атлетика. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. 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, прыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Знать технику передвижения на лыжах. (поворотов; спусков; подъёмов; торможения.)

Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.

Знать технику плавания произвольным способом.

(упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.)

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры разных народов.

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. Передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Подвижные игры с тактическими действиями «мяч соседу». Ведение бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча. Броски мяча в упрощенных условиях. Подвижная игра «бросок мяча в колонне».

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг,) комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, ускорение из разных исходных положений; из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Высокий старт с последующим ускорением.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020/2021 учебный год
по ___ физической культуре _____
класс __ 2 _____
количество часов за год _68 _____
учитель __ Соколова И.Б. _____

№ п/п	наименование	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1.	Количество часов	18	14	20	16	68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО физической культуре 2 класс**

№ уро ка	Тема урока	Кол- во ч
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Игра «День и ночь».	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
6	Высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Метание: малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Бег до 400 м. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	1
11	Прыжковые упражнения. Составление режима дня.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
14	Передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча.	1
15	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом.	1
16	Приём и передача мяча. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
17	Подвижные игры с тактическими действиями «мяч соседу».	1
18	Подвижные игры разных народов.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1
22	Упражнения в группировке, перекаты. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
23	Акробатические комбинации. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
26	Лазанье по канату. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
28	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
29	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1
30	Лазанье по канату. Развитие основных физических качеств.	1
31	Подтягивание. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
	Резерв	1
33	Инструктаж по охране труда.	1

	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	
34	Знать технику передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения.).	1
35	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
36	Равномерный 6-минутный бег.	1
37	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1
38	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.	1
39	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
40	Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.	1
41	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1
42	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
43	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
44	Ведение бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча	1
45	Подвижная игра «бросок мяча в колонне».	1
46	Баскетбол: ведение мяча.	1
47	Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
48	Броски мяча в упрощенных условиях.	1
49	Подвижные игры на материале баскетбол. Прием и передача мяча.	1
50	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
51	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
52	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
53	Инструктаж по охране труда. Волейбол: подбрасывание мяча.	1
54	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.	1
55	Подвижные игры на материале волейбола.	1
56	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
57	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
58	Комплекс упражнений на развитие физических упр для утренней зарядки (физкульт-минутки)	1
59	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
60	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	1
61	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
62	Метание малого мяча.	1
63	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
64	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
65	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта.	1
66	Челночный бег	1
67	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание.	1
68	Подвижные игры на материале волейбола.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020/2021 учебный год
по ___ физической культуре _____
класс __ 2 _____
количество часов за год _68_____
учитель __ Суханова Е.А. _____

№ п/п	наименование	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1.	Количество часов	18	14	20	16	68

ПО физической культуре 2 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол-во ч
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Игра «День и ночь».	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
6	Высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Метание: малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Бег до 400 м. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	1
11	Прыжковые упражнения. Составление режима дня.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
14	Передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча.	1
15	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом.	1
16	Приём и передача мяча. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
17	Подвижные игры с тактическими действиями «мяч соседу».	1
18	Подвижные игры разных народов.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1
22	Упражнения в группировке, перекаты. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
23	Акробатические комбинации. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
26	Лазанье по канату. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
28	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
29	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1
30	Лазанье по канату. Развитие основных физических качеств.	1
31	Подтягивание. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
	Резерв	1
33	Инструктаж по охране труда.	1

	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	
34	Знать технику передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения.).	1
35	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
36	Равномерный 6-минутный бег.	1
37	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1
38	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.	1
39	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
40	Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.	1
41	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1
42	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
43	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
44	Ведение бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча	1
45	Подвижная игра «бросок мяча в колонне».	1
46	Баскетбол: ведение мяча.	1
47	Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
48	Броски мяча в упрощенных условиях.	1
49	Подвижные игры на материале баскетбола. Прием и передача мяча.	1
50	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
51	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
52	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
53	Инструктаж по охране труда. Волейбол: подбрасывание мяча.	1
54	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.	1
55	Подвижные игры на материале волейбола.	1
56	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
57	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
58	Комплекс упражнений на развитие физических упр для утренней зарядки (физкульт-минутки)	1
59	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
60	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	1
61	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
62	Метание малого мяча.	1
63	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
64	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
65	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта.	1
66	Челночный бег.	1
67	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание.	1
68	Подвижные игры на материале волейбола.	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020-2021 учебный год

по __физической культуре _____

учитель _____ Дегтярев С.Л. _____

класс _____3_____

количество часов в год _____68_____

количество часов в неделю _____2_____

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	18	14	20	16	68

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация

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

Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание - способы передвижения человека. Самостоятельные игры и развлечения.

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда. Организационный момент.

Спортивно-оздоровительная деятельность³.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Текущий контроль.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Комбинация на бревне.

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. Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подтягивание в висе стоя и лёжа; Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Лёгкая атлетика; Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Пробегание коротких отрезков. Упражнения на координацию и быстроту. Прыжковые упражнения, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную и на дальность. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ведение с изменением направления и скорости, при сближении с соперником. Подвижная игра «мяч ловцу», «попади в кольцо».

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости. Развитие координации. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации.

Развитие выносливости: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры беговой направленности.

На материале плавания

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 3 класс

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во ч
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра на внимание.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
6	Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры беговой направленности	1
7	Метание: малого мяча на дальность. Особенности физической культуры разных народов.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Бег до 400 м. Связь физ-ры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
10	Челночный бег. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	1
11	Прыжковые упражнения. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Подбрасывание мяча; подача мяча	1
14	Ведение с изменением направления и скорости, при сближении с соперником.	1
15	Подвижная игр «попади в кольцо».	1
16	Приём и передача мяча. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
17	Подвижная игра «мяч ловцу».	1
18	Подвижные игры разных народов.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Формирование осанки	1
21	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Развитие координации.	1
22	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Развитие гибкости.	1
23	Акробатические комбинации. Текущий контроль.	1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
25	Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату.	1
26	Передвижение по гимнастической стенке.	1
27	Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
28	Комбинация на бревне. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1
29	Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Текущий контроль. Развитие силовых способностей	1
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
31	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Текущий контроль.	1
32	Преодоление полосы препятствий Комплексы занятий по проф. и коррекции нарушений осанки.	1
	Резерв	1

33	Инструктаж по охране труда. Самостоятельные игры и развлечения.	1
34	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
35	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1
36	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
37	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1
38	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1
39	Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Многоскоки. Равномерный 6-минутный	1
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Упр. на выносливость и координацию.	1
41	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Эстафеты в передвижении на лыжах	1
42	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	1
43	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	1
44	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
45	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
46	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	1
47	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	1
48	Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1
49	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча.	1
50	Остановка мяча; ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр.	1
51	Подвижные игры на материале футбола.	1
52	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
53	Инструктаж по охране труда Характеристика основных физ. качеств.	1
54	Подвижные игры разных народов.	1
55	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
56	Многоскоки. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание - способы передвижения человека.	1
57	Равномерный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1
58	Бег. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физ. качеств.	1
59	Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску;	1
60	Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания	1
61	Повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1
62	Прыжки, бег, метания и броски.	1
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
64	Челночный бег. Техника плавания произвольным способом.	1
65	Метание: малого мяча в цель и на дальность.	1
66	Высокий старт с последующим ускорением.	1
67	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
68	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Чередование бега и спортивной ходьбы.	1

4 класс

Знания о физической культуре.

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. Инструктаж по охране труда.

Организационный момент. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка: влияние на повышение ЧСС. и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших закаляющих 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 упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность⁴.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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. Лазанье по канату. Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Комбинация на бревне.

Лёгкая атлетика.

Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег и беговые эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.

Прыжки в длину с места.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Броски мяча с отражением от щита.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения. Бег с ускорением.

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. Подвижная игра «подвижная цель». Игры – задания «Ведение парами».

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: подъема туловища из положения лежа за 30 с. Текущий контроль, подтягивание в висе стоя и лёжа, отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: высокий старт с последующим ускорением, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег чередующийся с ходьбой, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020 -2021 учебный год

по __физической культуре _____

учитель _____ Дегтярев С.Л. _____

класс _____ 4 _____

количество часов в год _____ 68 _____

количество часов в неделю _____ 2 _____

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	18	14	22	14	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 4 класс

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во час
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра на внимание.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
6	Высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Метание: малого мяча на дальность. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Бег до 400 м. Физическая нагрузка: влияние на повышение ЧСС. и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
11	Прыжковые упражнения. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Броски мяча с отражением от щита.	1
14	Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
15	Приём и передача мяча. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
16	Игры – задания «Ведение парами».	1
17	Подвижная игра «подвижная цель»	1
18	Подвижные игры разных народов.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
21	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.	1
22	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Развитие гибкости.	1
23	Акробатические комбинации. Текущий контроль.	1
24	Упражнения на низкой гим. перекладине: висы, перемахи.	1
25	Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
26	Передвижение по гимнастической стенке.	1
27	Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим. скамейке.	1
28	Комбинация на бревне. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации.	1
29	Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Текущий контроль. Формирование осанки.	1
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

31	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Текущий контроль. Развитие силовых способностей.	1
32	Преодоление полосы препятствий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
	Резерв	1
33	Инструктаж по охране труда. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
34	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
35	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1
36	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
37	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).	1
38	Развитие силовых способностей. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
39	Спрыгивание и запрыгивание. Многоскоки.	1
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
41	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.	1
42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
43	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
44	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
45	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
46	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
47	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	1
48	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	1
49	Подача мяча. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
50	Подача мяча. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
51	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
52	Подвижные игры на материале волейбола. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
53	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
54	Подвижные игры разных народов.	1
55	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
56	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
57	Равномерный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1
58	Равномерный 6-минутный бег. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
59	Бег в режиме большой интенсивности. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физ. качеств.	1
60	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
61	Футбол: остановка мяча; ведение мяча.	1
62	Подвижные игры на материале футбола.	1
63	Плавание. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.	1

64	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1
65	Метание: малого мяча в цель и на дальность.	1
66	Высокий старт с последующим ускорением.	1
67	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения.	1
68	Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020 -2021 учебный год

по __физической культуре _____
 учитель ____ Пальчиков А.С. _____
 класс ____4____
 количество часов в год ____68____
 количество часов в неделю ____2__

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	18	14	22	14	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 4 класс

№ ур ока	Тема урока	Кол- во час
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра на внимание.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
6	Высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Метание: малого мяча на дальность. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Бег до 400 м. Физическая нагрузка: влияние на повышение ЧСС. и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
11	Прыжковые упражнения. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Броски мяча с отражением от щита.	1
14	Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
15	Приём и передача мяча. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
16	Игры – задания «Ведение парами».	1
17	Подвижная игра «подвижная цель»	1
18	Подвижные игры разных народов.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
21	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.	1
22	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Развитие гибкости.	1
23	Акробатические комбинации. Текущий контроль.	1
24	Упражнения на низкой гим. перекладине: висы, перемахи.	1
25	Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
26	Передвижение по гимнастической стенке.	1
27	Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
28	Комбинация на бревне. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации.	1
29	Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Текущий контроль. Формирование осанки.	1
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

31	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Текущий контроль. Развитие силовых способностей.	1
32	Преодоление полосы препятствий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
	Резерв	1
33	Инструктаж по охране труда. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
34	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
35	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1
36	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
37	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).	1
38	Развитие силовых способностей. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
39	Спрыгивание и запрыгивание. Многоскоки.	1
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
41	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.	1
42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
43	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
44	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
45	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
46	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
47	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	1
48	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	1
49	Подача мяча. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
50	Подача мяча. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
51	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
52	Подвижные игры на материале волейбола. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
53	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
54	Подвижные игры разных народов.	1
55	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
56	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
57	Равномерный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1
58	Равномерный 6-минутный бег. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
59	Бег в режиме большой интенсивности. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физ. качеств.	1
60	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
61	Футбол: остановка мяча; ведение мяча.	1
62	Подвижные игры на материале футбола.	1
63	Плавание. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.	1
64	Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков одним из способов плавания.	1
65	Метание: малого мяча в цель и на дальность.	1
66	Высокий старт с последующим ускорением.	1

67	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения.	1
68	Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.	1