

Приложение №4  
к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
утверждённой приказом от 31.08.2020г. №68

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Физическая культура

1-4 классы

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для начального общего образования разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009г. с изменениями и дополнениями.
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ-СОШ д. Новые Ивайтёнки;
- Примерной программы начального общего образования. Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012г.
- Авторской программы «Физическая культура» автора В. И. Ляха «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2012г
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Учебного плана МОУ-СОШ д. Новые Ивайтёнки;
- Положения о рабочей программе МОУ-СОШ д. Новые Ивайтёнки;

Рабочая программа ориентирована на использование учебно – методического комплекта по предмету:

1.1.7.1.3.1 Лях В.И. Физическая культура 1 -4 классы, Издательство «Просвещение»

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Личностными** результатами обучающихся являются:

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

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

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

**Планируемые результаты.**

**Личностные**

**Обучающиеся научатся:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

**Выпускник научится:**

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

выполнять простейшие приемы 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 приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

# Содержание учебного предмета «Физическая культура»

## 1 класс

### Легкая атлетика (35 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу.

Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность.

### Гимнастика с элементами акробатики (26ч)

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание на гимнастической стенке. Висы на перекладине.

Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 сек.

### Лыжная подготовка (5 часов)

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками.

Скользящий шаг на лыжах. Поворот переступанием на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### Подвижные и спортивные игры (на каждом уроке )

Русская народная подвижная игра «Горелки». Подвижная игра «Мышеловка». Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота». Глаза закрывай – упражненье начинай. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель». Подвижные игры для зала. Командная подвижная игра «Хвостики». Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

## Содержание учебного предмета

### 2 класс

### Легкая атлетика (29 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега

на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами – хопами. Прыжки на мячах – хобах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 X 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

### **Гимнастика с элементами акробатики (19 ч)**

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

### **Лыжная подготовка (9 часов)**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### **Подвижные и спортивные игры (на каждом уроке)**

Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

## **Содержание учебного предмета**

### **3 класс**

### **Легкая атлетика (41ч)**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка

в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах – хобах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование виса на время.

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

### **Лыжная подготовка (9 ч).**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах.

Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### **Подвижные и спортивные игры (на каждом уроке)**

Спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Осада города».

Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».

Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Флаг на башне». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

## **Содержание учебного предмета 4 класс**

### **Гимнастика с элементами акробатики (15ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка.

Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

### **Легкая атлетика (36ч)**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

### **Лыжная подготовка (17 часов).**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### **Подвижные и спортивные игры (на каждом уроке)**

Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

# Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

## 1 класс

Тема	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика	35	Подвижные игры на каждом уроке
Гимнастика	26	Подвижные игры на каждом уроке
Лыжная подготовка	5	Подвижные игры на каждом уроке
Спортивные игры		Подвижные игры на каждом уроке
Итого:	66	

## 2 класс

Тема	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика	29	Подвижные игры на каждом уроке
Гимнастика	19	Подвижные игры на каждом уроке
Лыжная подготовка	9	Подвижные игры на каждом уроке
Спортивные игры	11	Подвижные игры на каждом уроке
Итого:	68	

## 3 класс

Тема	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика	41	Подвижные игры на каждом уроке
Гимнастика	18	Подвижные игры на каждом уроке
Лыжная подготовка	9	Подвижные игры на каждом уроке
Спортивные игры		Подвижные игры на каждом уроке
Итого:	68	

## 4 класс

Тема	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика	36	Подвижные игры на каждом уроке
Гимнастика	15	Подвижные игры на каждом уроке
Лыжная подготовка	17	Подвижные игры на каждом уроке
Спортивные игры		Подвижные игры на каждом уроке
Итого:	68	

Приложение

к рабочей программе  
по физической культуре

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
Средняя общеобразовательная школа д. Новые Ивайтенки  
Унечского района Брянской области**

«Согласовано»

Руководитель МС: Тищенко С.В.

«Утверждено»

Директор школы: Галюго И.М.

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

по физической культуре

1 класс

Учитель: Малышева Л. А.

Первая квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 1класс**

№ п/п	Наименование раздела	Кол- во часов	Дата проведения	
	Тема урока		План	Факт.
<b>Лёгкая атлетика (22ч)</b>				
1	Вводный инструктаж. Обучить технике выполнения прыжков. Игра «Пустое место»	1ч		
2	Первичный инструктаж. Обучить технике выполнения прыжков в длину .Игра «Пустое место»	1ч		
3	Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину. Игра «Кот и мыши».	1ч		
4	Обучить бегу на 30м с произвольного старта. Подвижная игра «Кот и мыши».	1ч		
5	Совершенствовать технику бега с произвольного старта. Учёт в беге на 30м.Подвижная игра «Перебежки под обстрелом».	1ч		
6	Совершенствовать технику бега с произвольного старта Подвижная игра «Раки».	1ч		
7	Совершенствовать технику выполнения прыжков и медленного бега .Подвижная игра «Охота на куропаток».	1ч		
8	Обучить технике бега с ускорением. Подвижная игра «Охота на куропаток».	1ч		
9	Обучить прыжкам в длину с места. Подвижная игра «Метательная лапта».	1ч		
10	Обучить технике медленного бега. Подвижная игра «Метательная лапта».	1ч		
11	Совершенствовать технику выполнения медленного бега. Подвижная игра «Лапта».	1ч		
12	Обучить технике ловли и ведения мяча.Подвижная игра «Лапта».	1ч		
13	Совершенствовать технику ловли и ведения мяча. Подвижная игра «Охотник и лайки».	1ч		
14	Обучить технике метания мяча в цель. Подвижная игра «Тройка» .	1ч		
15	Совершенствовать технику метания мяча в цель. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1ч		
16	Обучить технике ведения мяча .Подвижная игра «Бой петухов».	1ч		
17	Совершенствовать технику длительного бега, учёт по метанию в цель.Подвижная игра «Охота на волка»	1ч		
18	Обучить упражнениям с мячом.Подвижная игра «Охота на волка».	1ч		
19	Совершенствовать знания в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Бегуны и метатели».	1ч		
20	Совершенствовать технику выполнения прыжков и метания. Подвижная игра «Совушка».	1ч		
21	Совершенствовать технику метания мяча в цель. Подвижная игра Бегуны и метатели».	1ч		
22	Обучить упражнениям для тренировки силы рук. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч		
<b>Гимнастика (26ч)</b>				
23	ТБ во время занятий гимнастикой .Обучить упражнениям на развитие гибкости.Подвижная игра «Волк во рву».	1ч		

24	Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч		
25	Обучить технике выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Змейка».	1ч		
26-27	Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Салки».	2ч		
28	Обучить упражнениям на развитие статического и динамического равновесия. Подвижная игра «Стремительные передачи»	1ч		
29	Обучить произвольному лазанию по канату. Подвижная игра «Не урони мешочек».	1ч		
30	Совершенствовать технику лазания по канату. Подвижная игра «Стремительные передачи».	1ч		
<b>Лыжная подготовка (5ч)</b>				
31	ТБ во время лыжной подготовки. Обучить передвижению на лыжах. Подвижная игра «Ну-ка, догони!»	1ч		
32	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Подвижная игра «Ну-ка, догони!»	1ч		
33	Обучить спуску на лыжах с уклона. Эстафета «Самый быстрый».	1ч		
34-35	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Подвижная игра «Ну-ка, догони!»	2ч		
<b>Гимнастика (продолжение)</b>				
36	Обучить упору и вису лёжа на низком бревне. Подвижная игра «Зеркало».	1ч		
37	Совершенствовать технику лазания по канату. Подвижная игра «Зеркало».	1ч		
38	Учёт умений в лазании по канату. Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие. Подвижная игра «Забегалы»	1ч		
39	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии. Учёт по прыжкам в длину с места. Подвижная игра «Забегалы».	1ч		
40	Обучить упражнениям на развитие двигательных навыков. Подвижная игра «Поймай меня».	1ч		
41	Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Поймай меня».	1ч		
42	Обучить технике выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Салки!»	1ч		
43	Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Салки»	1ч		
44	Обучить упражнениям в равновесии. Подвижная игра «Город за городом»	1ч		
45	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Город за городом».	1ч		
46	Обучить упражнениям на развитие двигательных навыков. Подвижная игра «Бегуны и метатели»	1ч		
47	Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Бегуны и метатели».	1ч		
48	Обучить упражнениям с мячом. Подвижная игра «Заяц в логове».	1ч		
49	Совершенствовать технику выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Заяц в логове».	1ч		

50	Обучить акробатическим упражнениям. Подвижная игра «Догонялки».	1ч		
51	Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Догонялки!»	1ч		
52	Обучить упражнениям на статическое и динамическое равновесие. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1ч		
53	Совершенствовать технику выполнения упражнений на статическое и динамическое равновесие. Подвижная игра «Охотники и зайцы!»	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>				
54	Обучить технике выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1ч		
55	Совершенствовать технику выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Не оступись».	1ч		
56	Обучить технике метания и ловли мяча. Подвижная игра «Невод».	1ч		
57	Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие координации движений. Подвижная игра «Невод»	1ч		
58	Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие координации движений. Подвижная игра «Невод».	1ч		
59	Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие координации движений. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1ч		
60	Упражнения на развитие координации движений. Учёт по прыжкам в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Попади в ворота».	1ч		
61	Обучить технике выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Подвижная игра «Вольная лапта».	1ч		
62	Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч		
63	Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места. Подвижная игра «Перестрелки».	1ч		
64	Обучить технике бега с преодолением препятствий. Подвижная игра «Перестрелки».	1ч		
65	Итоговая проверочная работа промежуточной аттестации (тест). Подвижная игра «Овладей мячом».	1ч		
66	Техника выполнения прыжков. Подвижная игра «Овладей мячом»	1ч		

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
Средняя общеобразовательная школа д. Новые Ивайтенки  
Унечского района Брянской области**

«Согласовано»

Руководитель МС: Тищенко С.В.

«Утверждено»

Директор школы: Галюго И.М.

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

по физической культуре

2 класс

Учитель: Малышева Л. А.

Первая квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 2класс**

№ п/п	Наименование раздела	Кол- во часов	Дата проведения	
	Тема урока		План.	Факт
<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>				
1	Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучить ходьбе и бегу. Подвижная игра «Займи своё место».	1ч		
2	Первичный инструктаж. Обучить строевым упражнениям. Обучить технике бега на 30 м с высокого старта. Игра «Займи своё место».	1ч		
3	Совершенствовать технику челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Мышеловка».	1ч		
4	Обучить технике метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мышеловка».	1ч		
5	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Игра «Поймай меня».	1ч		
6	Обучить прыжкам на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра "Командные хвостики"	1ч		
7	Обучить технике прыжка в длину с разбега. Игра "Флаг на башне".	1ч		
8	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Салки».	1ч		
9	Провести тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра "Бездомный заяц".	1ч		
10	Провести тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Бездомный заяц".	1ч		
11	Провести тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра " Волк во рву».	1ч		
12	Провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы».	1ч		
13	Провести тестирование виса на время. Подвижная игра " Ловля обезьян".	1ч		
14	Познакомить с режимом дня. Повторить различные варианты подлезаний. Подвижная игра « Кот и мыши»	1ч		
15	Разучить ловлю и броски малого мяча в парах. Подвижная игра "Салки."	1ч		
16	Совершенствовать технику бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра "Осада города".	1ч		
17	Совершенствовать технику ведения мяча. Подвижная игра "Ночная охота".	1ч		
18	Разучить упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота».	1ч		
<b>Гимнастика (14ч)</b>				
19	ТБ во время занятия гимнастикой. Повторить технику выполнения кувырка вперед. Подвижная игра "Удочка".	1ч		
20	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед с трех шагов. Подвижная игра "Удочка".	1ч		
21	Разучить усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Колдунчики».	1ч		
22	Повторить технику выполнения стойка на лопатках, мост.	1ч		

	Подвижная игра "Волшебные елочки".			
23	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Хвостики».	1ч		
24	Совершенствовать технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Белочка-защитница".	1ч		
25	Совершенствовать технику выполнения различных видов перелезаний. Подвижная игра "Удочка"	1ч		
26	Разучить вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	1ч		
27	ТБ «Прыжки на скакалке» Повторить технику прыжков со скакалкой. Подвижная игра «Горячая линия».	1ч		
28	Обучить прыжкам со скакалкой в движении. Подвижная игра "Горячая линия.»	1ч		
29	Совершенствовать технику прыжков со скакалкой в движении. Подвижная игра Бездомный заяц»	1ч		
30	Обучить технике вращения обруча. Подвижная игра «Медведи и пчелы.»	1ч		
31	Познакомить с различными вариантами вращения обруча. Подвижная игра "Ловишки".	1ч		
32	Совершенствовать технику выполнения вариантов вращения обруча. Подвижные игры "Два Мороза".	1ч		
<b>Лыжная подготовка (9ч)</b>				
33	Охрана труда во время занятия лыжной подготовкой. Повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Игра «Догонялки».	1ч		
34	Совершенствовать технику поворотов переступанием на лыжах без палок. Игра «Догонялки».	1ч		
35	Совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками. Подвижная игра Салки на снегу».	1ч		
36	Повторить технику торможения падения на лыжах с палками. Игра "Салки на снегу".	1ч		
37	Повторить технику поворотов переступанием на лыжах с палками и обгон. Подвижная игра «Догонялки».	1ч		
38	Совершенствовать технику подъёма «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подвижная игра «Догонялки»	1ч		
39	Повторить технику передвижения на лыжах «змейкой». Подвижная игра «Накаты».	1ч		
40	Разучить технику подъёма на склон «елочкой». Подвижная игра «Накаты».	1ч		
41	Совершенствовать технику прохождения дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Обгонялки».	1ч		
<b>Гимнастика (5ч)</b>				
42	ТБ во время занятия «Гимнастикой». Совершенствовать приёмы выполнения круговой тренировки. Подвижная игра «Вышибалы».	1ч		
43	Провести упражнение по преодолению полосы препятствий. Подвижная игра "Удочка".	1ч		
44	Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны".	1ч		
45	Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега на результат. Подвижную игру "Бегуны и прыгуны".	1ч		
46	Повторить технику выполнения прыжка в высоту спиной	1ч		

	вперед. Подвижная игра "Салки- дай руку."			
<b>Спортивные игры (11ч)</b>				
47	ТБ во время занятия спортивными играми. Повторить броски и ловля мяча в парах. Игра "Ловишка с мячом и защитниками".	1ч		
48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху». Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	1ч		
49	Разучить технику ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра "Охотники и утки."	1ч		
50	Познакомить с различными вариантами эстафет с мячами. Подвижная игра "Охотники и утки".	1ч		
51-52	Совершенствовать упражнения и подвижные игры с мячом. Подвижная игра "Охотники и зайцы".	2ч		
53	Повторить технику броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1ч		
54	Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижную игру «Точно в цель».	1ч		
55	Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1ч		
56	Повторить технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу». Подвижную игру «Точно в цель».	1ч		
57	Совершенствовать технику бросков набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра «Точно в цель».	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>				
58	ТБ во время занятия лёгкой атлетикой. Повторить технику метания на точность. (разные предметы). Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1ч		
59	Провести тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1ч		
60	Продолжить работу над беговыми упражнениями. Подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка».	1ч		
61	Провести тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	1ч		
62	Эстафета «Самый ловкий».	1ч		
63	Провести тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1ч		
64	Подвижная игра «Хвостики».	1ч		
65	Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1ч		
66	Совершенствовать технику бега на 1000м. Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1ч		
67	Итоговая проверочная работа промежуточной аттестации (тест). Подвижные игры с мячом.	1ч		
68	Подвижные игры.	1ч		

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
Средняя общеобразовательная школа д. Новые Ивайтенки  
Унечского района Брянской области**

«Согласовано»

Руководитель МС:

Тищенко С.В.

«Утверждено»

Директор школы:

Галюго И.М.

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

по физической культуре

3 класс

Учитель: Малышева Л. А.

Первая квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 3класс**

№ п/п	Наименование раздела	Кол- во часов	Дата проведения	
	Тема урока		План.	Факт
<b>Лёгкая атлетика (21ч)</b>				
1	Вводный инструктаж. Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Подвижная игра «Колдунчики»	1ч		
2	Провести тестирование бега на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Салки».	1ч		
3	Разучить разминку в движении. Повторить технику челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1ч		
4	Повторить тестирование челночного бега на 30м. Подвижная игра «Собачки ногами».	1ч		
5	Познакомить с техникой метания мяча на дальность различными способами. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1ч		
6	Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Подвижная игра «Собачки ногами».	1ч		
7	Обучить прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра «Собачки ногами».	1ч		
8	Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч		
9	Обучить метанию малого мяча с места на точность. Подвижная игра «Вышибалы».	1ч		
10	Совершенствовать технику метания малого мяча на заданное расстояние.	1ч		
11	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель 4-5м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1ч		
12	Совершенствовать технику бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки на марше».	1ч		
13	Обучить ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч		
14	Обучить ведению мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч		
15	Обучить броскам в цель (кольцо). Подвижная игра «Подвижная цель».	1ч		
16	Обучить ловле и передаче мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подвижна игра «Подвижная цель».	1ч		
17	Обучить технике бросков двумя руками от груди. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1ч		
18	Обучить ведению на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1ч		
19	Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подвижная игра «Круговая охота».	1ч		
20	Совершенствовать бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «Круговая охота».	1ч		
21	Совершенствовать технику броска в цель (кольцо).	1ч		

	Подвижная игра «Салки».			
<b>Гимнастика (11ч)</b>				
22	Техника безопасности во время занятия гимнастикой. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
23	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
24	Разучить различные варианты выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Что изменилось?»	1ч		
25	Познакомить с техникой выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Что изменилось?»	1ч		
26	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд, назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1ч		
27	Совершенствовать технику проведения круговой тренировки. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1ч		
28	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Парашютисты».	1ч		
29	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Парашютисты».	1ч		
30	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	1ч		
31	Совершенствовать технику виса завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1ч		
32	Обучить различным вариантам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1ч		
<b>Лыжная подготовка (9ч)</b>				
33	ТБ во время лыжной подготовки. Совершенствовать технику выполнения ступающим и скользящим шагом на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра «Ну-ка, догони!»	1ч		
34	Совершенствовать технику выполнения ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками. Подвижная игра «Ну-ка, догони!»	1ч		
35	Обучить повороты на лыжах переступанием и прыжком. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Накаты».	1ч		
36	Освоение техники лыжных ходов. Обучить попеременному двухшажному ходу на лыжах. Подвижная игра «Накаты»	1ч		
37	Освоение техники лыжных ходов. Обучить одновременному двухшажному ходу на лыжах. Подвижная игра «Попади в цель».	1ч		
38	Совершенствовать технику подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Попади в цель».	1ч		
39	Обучить подъёму на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка».	1ч		
40	Совершенствовать технику передвижения и спуск на лыжах «Змейкой». Подвижная игра «Перестрелка».	1ч		
41	Обучить спуску на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Накаты»	1ч		
<b>Гимнастика (7ч)</b>				
42	Совершенствовать технику прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия».	1ч		

43	Обучить прыжкам в скакалку в тройках. Подвижная игра «Будь осторожен».	1ч		
44	Обучить лазанью по канату в три приёма. Подвижная игра «Будь осторожен».	1ч		
45	Обучить упражнениям на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Шмель».	1ч		
46	Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Шмель».	1ч		
47	Обучить лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Точная передача».	1ч		
48	Совершенствовать различные варианты вращения обруча. Подвижная игра «Точная передача».	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (20ч)</b>				
49	Техника безопасности во время занятия лёгкой атлетикой. Разучить разминку в движении. Обучить преодолению полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
50	Совершенствовать технику преодоления усложнённой полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
51	Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1ч		
52	Совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1ч		
53	Обучить ходьбе через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч		
54	Совершенствовать технику ходьбы через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Подвижная игра «Белые медведи».	1ч		
55	Совершенствовать технику ходьбы через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Подвижная игра «Эстафета зверей».	1ч		
56	Тестирование бега на результат 30м, 60м. Подвижная игра Смена сторон».	1ч		
57	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра «Эстафета зверей».	1ч		
58	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	1ч		
59	Обучить прыжку в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	1ч		
60	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность на заданное расстояние. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1ч		
61	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1ч		
62	Обучить метанию набивного мяча, вперёд, вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Салки».	1ч		
63	Совершенствовать технику бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки».	1ч		
64	Совершенствовать технику бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч		
65	Совершенствовать бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч		

66	Совершенствовать технику разминки в движении. Подвижная игра «Колдунчики».	1ч		
67	Итоговая проверочная работа промежуточной аттестации (тест). Спортивные игры (по выбору)	1ч		
68	Совершенствовать технику бега на 1000м. Подвижная игра «Колдунчики».	1ч		

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
Средняя общеобразовательная школа д. Новые Ивайтенки  
Унечского района Брянской области**

«Согласовано»

Руководитель МС:

Тищенко С.В.

«Утверждено»

Директор школы:

Галюго И.М.

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

по физической культуре

4 класс

Учитель: Огребчук В. Ф..

Первая квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Наименование раздела	Кол- во часов	Дата проведения	
	Тема урока		План.	Факт
<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1ч		
2	Первичный инструктаж по технике безопасности . Обучить технике высокого старта. Игра «Пустое место».	1ч		
3	Совершенствовать технику ходьбы через препятствия. Игра «Белые медведи».	1ч		
4	Совершенствовать технику ходьбы через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».	1ч		
5	Сдача контрольного норматива – бег 30м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1ч		
6	Обучить технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1ч		
7	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	1ч		
8	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1ч		
9	Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с места и разбега. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
10	Обучить техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1ч		
11	Совершенствовать технику метания мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1ч		
12	Обучить технике метания мяча в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1ч		
13	Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Подвижная игра «Точный расчёт».	1ч		
14	Обучить технике бега на выносливость. Подвижная игра «День и ночь».	1ч		
15	Совершенствовать технику бега на выносливость .Подвижная игра «Быстро и точно».	1ч		
16	Сдача контрольного норматива -бег 1000м. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1ч		
17	Совершенствовать технику бега .Подвижная игра « Третий лишний».	1ч		
18	Сдача контрольного норматива-челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний».	1ч		
<b>Гимнастика (15ч)</b>				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, её история в жизни человека. Обучить технике ходьбы по бревну. Подвижная игра « Попади в ворота».	1ч		
20	Обучить технике перекатов и группировок. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
21	Обучить технике кувырка вперёд с места и с трёх шагов Подвижная. Игра «Запрещённое движение»	1ч		
22	Обучить технике кувырка назад. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1ч		
23	Обучить технике стойки на лопатках. Подвижная игра «Шире шаг».	1ч		
24	Обучить технике упражнения «Мост». Подвижная игра	1ч		

	«Шире шаг».			
25	Совершенствовать акробатические упражнения. Подвижная игра «Что изменилось?»	1ч		
26	Обучить технике различных вариантов виса . Подвижная игра «Что изменилось»	1ч		
27	Совершенствовать технику виса на согнутых руках. Подвижная игра «Быстро и точно».	1ч		
28	Совершенствовать технику виса на согнутых руках. Подвижная игра «Быстро и точно».	1ч		
29	Обучить лазанию по гимнастической стенке. Подвижная игра «День и ночь».	1ч		
30	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра «Горячая линия».	1ч		
31	Обучить лазанию по канату в два приёма. Подвижная игра «Будь осторожен».	1ч		
32	Совершенствовать приёмы лазания по канату. Подвижная игра «Будь осторожен».	1ч		
33	Обучить ходьбе по бревну . Подвижная игра «Салки и мяч».	1ч		
<b>Лыжная подготовка (17ч)</b>				
34	Повторный инструктаж по ТБ «Лыжная подготовка». Обучить технике ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	1ч		
35	Обучить технике попеременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра «Не сбей палку».	1ч		
36	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра «Лыжный поезд»	1ч		
37	Обучить технике поворотов переступанием в движении. Подвижная игра «Не попадись»	1ч		
38	Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении. Подвижная игра «Не попадись».	1ч		
39	Обучить технике одновременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Накаты».	1ч		
40	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»	1ч		
41	Обучить технике одновременного одношажного хода. Подвижная игра «Кто дальше проскользит».	1ч		
42	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч		
43	Обучить подъёму лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
44	Совершенствовать подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
45	Обучить технике спуска на лыжах в высокой стойке. Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч		
46	Совершенствовать технику спуска на лыжах в высокой стойке. Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч		
47	Обучить технике спуска на лыжах в низкой стойке. Подвижная игра «Подвижная цель».	1ч		
48	Совершенствовать технику спуска на лыжах в низкой стойке. Подвижная игра «Подвижная цель».	1ч		
49	Провести прохождение дистанции на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1ч		
50	Совершенствовать технику спуска на лыжах в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч		

<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>				
51	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики Совершенствовать ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1ч		
52	Совершенствовать ходьбу с преодолением 3-4 препятствий. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Обычный бег.	1ч		
53	Совершенствовать обычный бег с изменением направления движения. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч		
54	Совершенствовать технику челночного бега. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч		
55	Обучить технике прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Быстро и точно»	1ч		
56	Совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Подвижная цель».	1ч		
57	Тестирование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Совушка».	1ч		
58	Обучить метанию малого мяча по горизонтальной и по вертикальной цели. Подвижная игра «Овладей мячом».	1ч		
59	Совершенствовать метания малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Подвижная игра «Овладей мячом»	1ч		
60	Обучить метанию набивного мяча от груди. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1ч		
61	Совершенствовать метания набивного мяча от груди. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1ч		
62	Урок- игра «Ловля обезьян с мячом». Обучить технике игры.	1ч		
63	Обучить метанию большого мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Перестрелка».	1ч		
64	Совершенствовать технику метания большого мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Перестрелка».	1ч		
65	Итоговая проверочная работа промежуточной аттестации (тест). Урок- игра «Борьба». Обучить технике игры.	1ч		
66	Совершенствовать равномерный бег до восьми минут. Подвижная игра «Снайперы».	1ч		
67	Урок- игра «Метко в цель». Обучить технике игры .	1ч		
68	Урок- игра «Круговой» Обучить технике игры.	1ч		