

МБОУ «Кипринская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

С. С. Гилева

« 04 » сентября 2019 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Л. Н. Кашичкина

« 4 » сентября 2019 года

Рабочая программа по физической культуре 2 - 4 классы

Составитель: учитель физкультуры
Обухов Андрей Геннадьевич

2019 – 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1–4 классов

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Кипринская ООШ» на физическую культуру отводится 3 часа в неделю во 2, 3 и 4 классах, всего 102 часа в каждом классе.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени
при реализации программного материала
по физической культуре (1–4 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3–4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1–4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1–4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1–2 классы. Понятия *короткая дистанция*, *бег на скорость*, *бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока
Легкая атлетика (11 ч)	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Ходьба и бег.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Подвижная игра «вызов номера»
4	Бег 30 м , 60 м
5	Бег 60 м
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.
7	Прыжки с продвижением вперед.
8	Прыжок в длину с места.
9	Метание малого мяча .Подвижная игра «Щука».
10	Прыжки в высоту. Подвижная игра «Попади в мяч»
11	Метание мяча игра «Вышибало»
Кроссовая подготовка (11ч)	
12	Челночный бег.
13	Бег с ускорением.
14	Подвижная игра «Воробушки»
15	Чередование ходьбы и бега.
16	Равномерный бег. Выпрыгивания.
17	Равномерный бег. Подвижная игра «Вызов номеров»
18	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.
19	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег.
20	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
21	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята»
22	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Перестрелка»
Гимнастика	
23	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Хвостики»
24	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Щука». Равномерный бег.
25	Игра «Пройти бесшумно»
26	Группировка. Перекаты. Игра «Совушка»
27	Группировка. Перекаты. Игра «Совушка»
28	Группировка. Перекаты. «Космонавты»
29	Стойка на носках, на гимнастической скамейке.
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра

	«Змейка»
31	Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке .Игра «Не ошибись»
32	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по скамейке.
33	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись».
34	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по скамейке.
35	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка»
36	Лазание по канату. Перелезание через козла. Игра «Фигуры».
37	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
38	Перелезание через козла. Игра «Светофор»
39	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке.
	Подвижные игры (20ч)
40	Игра «К своим флажкам».
41	Игра «Два мороза» Эстафеты.
42	Игра «Октябрята» Эстафеты.
43	Игра «Класс, смирно»
44	Игра «Погрузка арбузов» Эстафеты.
45	Игра «Метко в цель»
46	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты.
47	Игра «Через кочки и пенёчки»
48	Игра «Волк во рву»
49	Игра «Посадка картошки» Эстафеты.
50	Игра «Капитаны».
51	Игра «Пятнашки»
52	Игра «Два мороза» Эстафеты.
53	Игра «Попрыгунчики-воробушки» Эстафеты.
54	Игра «Зайцы в огороде» . Эстафеты.
55	Игра «Точный расчёт» Эстафеты.
56	Игра «Лисы и куры»
57	Игра «Удочка».
58	Игра «Компас» Эстафеты.
59	Игра Весёлые старты.
	Подвижные игры на основе волейбола(21ч)
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.

63	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами
65	Бросок мяча снизу на месте в стену . Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».
66	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».
67	Игра в мини-волейбол.
68	Эстафеты с мячами
69	Игра «Выстрел в небо».
70	Игра в мини-волейбол.
71	Эстафеты с мячами
72	Игра «Охотники и утки»
73	Бросок мяча снизу на месте в стену. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча от головы.
74	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
75	Игра «Мяч в обруч».
76	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».
77	Игра «Перестрелка».
78	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
79	Игра «Перестрелка».
80	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
	Кроссовая подготовка (9ч)
81	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (3 мин).
82	Равномерный бег(4 мин). Подвижная игра «Вызов номеров»
83	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег(5 мин).
84	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята»
85	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег(7 мин).
86	Равномерный бег(8 мин). Игра «Два мороза».
87	Равномерный бег(9 мин). Чередование ходьбы и бега.
88	Равномерный бег(10 мин). Подвижная игра «Третий лишний».
89	Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров».
	Легкая атлетика (10 ч)
90	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.
91	Подвижная игра «Воробьи и вороны».
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.
93	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».
94	Прыжок в длину с места .Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

	Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»
97	Метание малого мяча в цель (2 м.) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.
98	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты.
99	Метание малого мяча в цель (2 м.) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока
Легкая атлетика (11 ч)	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Челночный бег.
4	Игра «Пустое место».
5	Бег с ускорением (60 м.).
6	Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом.
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.
8	Игра «Перестрелка»
9	Метание малого мяча. Бег с ускорением.
10	Метание малого мяча в цель.
11	Метание набивного мяча.
Гимнастика (18 ч)	
12	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Прыжок перешагиванием.
13	Бег с ускорением 60 м.
14	Стойка на лопатках. Игра «Щука»
15	Строевые упражнения. Челночный бег.
16	Равномерный бег.
17	Стойка на лопатках. Игра «Щука».
18	Вис стоя и лежа. Прыжки в высоту.
19	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
20	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
21	Вис на согнутых руках.
22	Равномерный бег. Игра «Хвостики».
23	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром»
24	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Перестрелка».
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».

26	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
27	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, бревно. Игра «Слушай сигнал».
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
29	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лужа на животе.
	Кроссовая подготовка (14 ч)
30	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.
31	Равномерный бег (4 мин). Игра «Третий лишний».
32	Равномерный бег (5 мин). Игра «Пятнашки».
33	Равномерный бег (5 мин). Игра «Пустое место».
34	Равномерный бег (6 мин). Игра «Салки с выручкой».
35	Равномерный бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки».
36	Равномерный бег (7 мин). Игра «Третий лишний».
37	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега.
38	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега.
39	Равномерный бег (8 мин). Игра «День и ночь».
40	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих».
41	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега.
42	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега.
43	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега.
	Подвижные игры (18ч)
44	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.
45	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» Эстафеты.
46	Игра «Посадка картошки». Эстафеты.
47	Игра «Гуси-лебеди».
48	Игра «Попади в мяч». Эстафеты.
49	Игра «Прыжки по полоскам».
50	Игра «Вызов номеров». Эстафеты.
51	Игра «Веревочка под ногами».
52	Игра «Западня».
53	Игра «Конники-спортсмены». Эстафеты.
54	Игра «Птица в клетке»
55	Игра «Салки на одной ноге» .Эстафеты.
56	Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.
57	Игра «Прыгающие воробушки».
58	Игра «Птица в клетке»

59	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.
60	Игра «Лисы и куры».
61	Игра «Точный расчет». Эстафеты.
	Подвижные игры на основе волейбола (24 ч)
62	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».
63	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Передача на месте.
64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Передача на месте.
65	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Передалсядись». Передача на месте.
66	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч среднему». Передача на месте .
67	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч соседу». Передача на месте .
68	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч соседу». Передача на месте .
69	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Передача мяча в колоннах ». Передача на месте .Эстафеты.
70	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Передача мяча в колоннах ». Передача на месте .Эстафеты.
71	Эстафеты. Игра «Пионербол».
72	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
73	Игра «Пионербол».
74	Эстафеты. Игра «Пионербол».
75	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
76	Игра «Пионербол».
77	Игра «Пионербол».
78	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
79	Игра «Пионербол».
80	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
81	Игра «Школа мяча».
82	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
83	Игра «Школа мяча».
84	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски

	в цель. Броски в парах.
85	Игра «Пионербол».
	Кроссовая подготовка (7 ч)
86	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».
87	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».
88	Равномерный бег (5-6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м) Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».
89	Равномерный бег (7-8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)
90	Преодоление малых препятствий. Игра «Два мороза».
91	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)
92	Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров».
	Легкая атлетика (10 ч)
93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).
94	Игра «Команда быстроногих ». Челночный бег.
95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).
96	Игра «Вызов номера». Челночный бег.
97	Прыжки с разворотом. Прыжок с места. Игра «Волк во рву».
98	Передача эстафетной палочки.
99	Передача эстафетной палочки.
100	Прыжок в высоту.
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
102	Метание малого мяча.

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока
	Легкая атлетика (11 ч)
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Ходьба и бег.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Подвижная игра «вызов номера»
4	Бег 30 м , 60 м
5	Бег 60 м
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.
7	Прыжки с продвижением вперед.
8	Прыжок в длину с места.

9	Метание малого мяча .Подвижная игра «Щука».
10	Прыжки в высоту. Подвижная игра «Попади в мяч»
11	Метание мяча игра «Вышибало»
	Кроссовая подготовка (11ч)
12	Челночный бег.
13	Бег с ускорением.
14	Подвижная игра «Воробушки»
15	Чередование ходьбы и бега.
16	Равномерный бег. Выпрыгивания.
17	Равномерный бег. Подвижная игра «Вызов номеров»
18	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.
19	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег.
20	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
21	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята»
22	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Перестрелка»
	Гимнастика
23	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Хвостики»
24	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Щука». Равномерный бег.
25	Игра «Пройти бесшумно»
26	Группировка. Перекаты. Игра «Совушка»
27	Группировка. Перекаты. Игра «Совушка»
28	Группировка. Перекаты. «Космонавты»
29	Стойка на носках, на гимнастической скамейке.
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»
31	Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке .Игра «Не ошибись»
32	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по скамейке.
33	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись».
34	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по скамейке.
35	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка»
36	Лазание по канату. Перелезание через козла. Игра «Фигуры».
37	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
38	Перелезание через козла. Игра «Светофор»
39	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке.
	Подвижные игры (20ч)
40	Игра «К своим флажкам».

41	Игра «Два мороза» Эстафеты.
42	Игра «Октябрята» Эстафеты.
43	Игра «Класс, смирно»
44	Игра «Погрузка арбузов» Эстафеты.
45	Игра «Метко в цель»
46	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты.
47	Игра «Через кочки и пенёчки»
48	Игра «Волк во рву»
49	Игра «Посадка картошки» Эстафеты.
50	Игра «Капитаны».
51	Игра «Пятнашки»
52	Игра «Два мороза» Эстафеты.
53	Игра «Попрыгунчики-воробушки» Эстафеты.
54	Игра «Зайцы в огороде» . Эстафеты.
55	Игра «Точный расчёт» Эстафеты.
56	Игра «Лисы и куры»
57	Игра «Удочка».
58	Игра «Компас» Эстафеты.
59	Игра Весёлые старты.
	.Подвижные игры на основе волейбола(21ч)
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
63	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами
65	Бросок мяча снизу на месте в стену . Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».
66	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».
67	Игра в мини-волейбол.
68	Эстафеты с мячами
69	Игра «Выстрел в небо».
70	Игра в мини-волейбол.
71	Эстафеты с мячами
72	Игра «Охотники и утки»
73	Бросок мяча снизу на месте в стену . Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча от головы.
74	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
75	Игра «Мяч в обруч».

76	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».
77	Игра «Перестрелка».
78	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
79	Игра «Перестрелка».
80	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
	Кроссовая подготовка (9ч)
81	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (3 мин).
82	Равномерный бег(4 мин). Подвижная игра «Вызов номеров»
83	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег(5 мин).
84	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята»
85	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег(7 мин).
86	Равномерный бег(8 мин). Игра «Два мороза».
87	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега.
88	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Третий лишний».
89	Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров».
	Легкая атлетика (10 ч)
90	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.
91	Подвижная игра «Воробьи и вороны».
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.
93	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»
97	Метание малого мяча в цель (2 м.) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.
98	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты.
99	Метание малого мяча в цель (2 м.) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.
100	Подвижная игра «Воробьи и вороны».
101	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.
102	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока
Легкая атлетика (11 ч)	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Челночный бег.
4	Игра «Пустое место».
5	Бег с ускорением (60 м.).
6	Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом.
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.
8	Игра «Перестрелка»
9	Метание малого мяча. Бег с ускорением.
10	Метание малого мяча в цель.
11	Метание набивного мяча.
Гимнастика (18 ч)	
12	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Прыжок перешагиванием.
13	Бег с ускорением 60 м.
14	Стойка на лопатках. Игра «Щука»
15	Строевые упражнения. Челночный бег.
16	Равномерный бег.
17	Стойка на лопатках. Игра «Щука».
18	Вис стоя и лежа. Прыжки в высоту.
19	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
20	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
21	Вис на согнутых руках.
22	Равномерный бег. Игра «Хвостики».
23	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром»
24	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Перестрелка».
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».
26	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
27	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, бревно. Игра «Слушай сигнал».
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
29	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лужа на животе.
Кроссовая подготовка (14 ч)	

30	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.
31	Равномерный бег (4 мин). Игра «Третий лишний».
32	Равномерный бег (5 мин). Игра «Пятнашки».
33	Равномерный бег (5 мин). Игра «Пустое место».
34	Равномерный бег (6 мин). Игра «Салки с выручкой».
35	Равномерный бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки».
36	Равномерный бег (7 мин). Игра «Третий лишний».
37	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега.
38	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега.
39	Равномерный бег (8 мин). Игра «День и ночь».
40	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих».
41	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега.
42	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега.
43	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега.
	Подвижные игры (18ч)
44	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.
45	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» Эстафеты.
46	Игра «Посадка картошки» .Эстафеты.
47	Игра «Гуси-лебеди».
48	Игра «Попади в мяч». Эстафеты.
49	Игра «Прыжки по полоскам».
50	Игра «Вызов номеров». Эстафеты.
51	Игра «Веревочка под ногами».
52	Игра «Западня».
53	Игра «Конники-спортсмены». Эстафеты.
54	Игра «Птица в клетке»
55	Игра «Салки на одной ноге» .Эстафеты.
56	Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.
57	Игра «Прыгающие воробушки».
58	Игра «Птица в клетке»
59	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.
60	Игра «Лисы и куры».
61	Игра «Точный расчет». Эстафеты.
	Подвижные игры на основе волейбола (24 ч)
62	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».
63	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Передача на месте.

64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Передача на месте.
65	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Передалсядись». Передача на месте.
66	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч среднему». Передача на месте .
67	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч соседу». Передача на месте .
68	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч соседу». Передача на месте .
69	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Передача мяча в колоннах ». Передача на месте .Эстафеты.
70	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Передача мяча в колоннах ». Передача на месте .Эстафеты.
71	Эстафеты. Игра «Пионербол».
72	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
73	Игра «Пионербол».
74	Эстафеты. Игра «Пионербол».
75	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
76	Игра «Пионербол».
77	Игра «Пионербол».
78	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
79	Игра «Пионербол».
80	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
81	Игра «Школа мяча».
82	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
83	Игра «Школа мяча».
84	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.
85	Игра «Пионербол».
	Кроссовая подготовка (7 ч)
86	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».
87	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».
88	Равномерный бег (5-6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)

	Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».
89	Равномерный бег (7-8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)
90	Преодоление малых препятствий. Игра «Два мороза».
91	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)
92	Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров».
	Легкая атлетика (10 ч)
93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).
94	Игра «Команда быстроногих ». Челночный бег.
95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).
96	Игра «Вызов номера». Челночный бег.
97	Прыжки с разворотом. Прыжок с места. Игра «Волк во рву».
98	Передача эстафетной палочки.
99	Передача эстафетной палочки.
100	Прыжок в высоту.
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
102	Метание малого мяча.