



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА»

г. Полесск ул. Шевчука, дом 10, телефон/факс: 8-401-58-3-53-65

e-mail: [maouschoolpolessk@yandex.ru](mailto:maouschoolpolessk@yandex.ru)  
[www.polessk-school.ru](http://www.polessk-school.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «Полесская СОШ»  
протокол № 1 от 31.08.2020 г.



Рабочая программа  
учебного предмета (курса)  
**физическая культура**  
УРОВЕНЬ БАЗОВЫЙ  
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1 – 4 класс

Полесск

2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1- 4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Примерной программы по физической культуре для НОО и учебного плана.

Тематическое планирование разработано на основе Примерной программы и авторской программы: Предметная линия учебников системы «Начальная школа XXI век». «Физическая культура» 1-2 классы и 3-4 классы/ Т.В. Петрова. – Москва: Вентана - Граф, 2013г.

Согласно основной образовательной программе начального общего образования МАОУ «Полесская СОШ» на изучение предмета в 1- 4 классах отводится следующее количество часов:

1 класс – 99 часов, из них ВПМ 33 часа (24 часов плавание, 9 часов «Спортландия»).

2 класс – 102 часа, из них ВПМ 34 часа (24 часов плавание, 10 часов «Спортландия»).

3 класс – 102 часа, из них ВПМ 34 часа (22 часов плавание, 12 часов «Спортландия»).

4 класс – 68 часов, из них ВПМ «Плавание» 22 часа.

В каждом классе запланирована промежуточная аттестация по итогам учебного года.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательной организации, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

**Общая цель обучения** предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи. **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма. **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

**называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма; **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия в плавании;

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять собственные массу и длину тела;

- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

### **Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в

России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

### **Терминология гимнастических упражнений.**

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### ***Спортивные игры.***

#### ***Раздел «Футбол».***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

#### ***Раздел «Баскетбол».***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. «Школа мяча» - упражнения и задания с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «Десять передач», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».

### ***Раздел «Волейбол».***

Стойки и передвижения игрока. «Школа мяча» - упражнения и задания с волейбольными мячами. Передача мяча сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками после накидывания. Поддача мяча снизу прямой рукой. Игра в пионербол. Игровые упражнения с волейбольными мячами. Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры: «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку», «Пионербол».

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. 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. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «Совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «парашютисты»,

«догонялки на марше».

### ***Лёгкая атлетика.***

*Освоение навыков ходьбы.* Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

*Освоение навыков бега.* Бег с ускорением на короткие дистанции, челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. *Освоение навыков прыжков.* Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

*Овладение навыками метания.* Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

### **Вариативный блок.**

#### ***Модуль Плавание.***

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 1 класс - 99 часов, из них 33 часа  
внутрипредметный модуль (24 часов плавание, 9 часов «Спортландия»).

По УМК Т.В. Петровой

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
<b>ВПМ</b>		<b>4</b>
1.	Вводный урок. Теоретические сведения. Понятие о физической культуре. Построение в одну шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»	1
2.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»	1
3.	Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров».	1
4.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Зарождение и развитие физической культуры. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча.	1
5.	Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	1
6.	Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта.	1
7.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Внешнее строение тела человека. Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол».	1
8.	Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	1
9.	Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»	1
10.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Правильный режим дня. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
11.	Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»	1
12.	Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».	1
13.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Здоровое питание. Режим питания школьника. Мини-футбол. Изучение прямого удара по воротам	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>4</b>
<b>ВПМ</b>		<b>2</b>
14.	Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
15.	Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
16.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Правила личной гигиены. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам	1
17.	Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1



18.	Бег 1000 метров без учёта времени. П/игра «Салки с вырубкой»	1
19.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Простейшие навыки контроля самочувствия. Эстафеты с элементами легкой атлетики	1
<b>Элементы баскетбола</b>		<b>10</b>
<b>ВПМ</b>		<b>1</b>
20.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
21.	Подбрасывание и ловля мяча над собой и партнёру Обучение ведению мяча на месте правой, левой рукой	1
22.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игровой урок. Изучение игры «Два мороза», «Пустое место»	1
23.	Обучение ловли и передачи мяча в парах. Обучение ведению мяча на месте правой, левой рукой и попеременно	1
24.	Повторение ловли и передачи мяча в парах, ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1
25.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»	1
26.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу», «Передал - садись».	1
27.	Обучение ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1
28.	Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»	1
29.	Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»	1
30.	Сочетание приемов передач и ведения мяча в парах	1
<b>Элементы волейбола</b>		<b>10</b>
<b>ВПМ</b>		<b>2</b>
31.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
32.	«Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
33.	<b>ВПМ.</b> Игровой урок. Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	
34.	«Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
35.	ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания	1
36.	<b>ВПМ.</b> Игровой урок. Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	
37.	ОРУ в игре «Смена мест». Повторение приёма мяча снизу после накидывания	1
38.	Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах	1
39.	Обучение подачи мяча через сетку	1
40.	Повторение подачи мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч через сетку»	1
41.	Эстафеты с элементами волейбола.	1

42.	Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах через сетку	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>15</b>
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>6</b>
43.	Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов	1
44.	ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. П/игра «Запрещенное движение».	1
45.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Два мороза», «Пустое место»	1
46.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку короткую и длинную	1
47.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку короткую и длинную	1
48.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Салки с ленточками», «День и ночь»	1
49.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Группировка. Техника выполнения кувырка вперед	1
50.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд	1
51.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Вызов номеров», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52.	Гимнастическая полоса препятствий	1
53.	Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. Игра «Совушка».	1
54.	Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка»	1
55.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»	1
56.	Эстафеты с использованием гимнастического оборудования	1
57.	Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис на руках и на ногах на перекладине. Игра «Слушай сигнал».	1
58.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
59.	Обучение лазания по шведской лестнице, ползание по гимнастической скамейке и гимнастическим матам.	1
60.	Повторение лазания по шведской лестнице, ползание по гимнастической скамейке и гимнастическим матам.	1
61.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Прикладные эстафеты с предметами	1
62.	Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
63.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Обучение лазанью по канату.	1

	<b>ВПМ. Плавание</b>	<b>24</b>
	<b>Легкая атлетика (л/а)</b>	<b>8</b>
	<b>Итоговая промежуточная работа</b>	<b>1</b>
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>3</b>
64.	<b>ВПМ.</b> Что такое спорт и физическая культура? Правила поведения на уроке физкультуры, в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1
65.	<b>ВПМ.</b> Строевые упражнения. Разминка по кругу. Разминка пловца. Упражнения на выдох и вдох. Подвижная игра «Ловишки».	1
66.	(л/а) Т/Б на уроках по л/а. Ходьба и бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. П/игра «Быстро по местам»	1
67.	<b>ВПМ.</b> Знакомство с бассейном. Техника безопасного поведения на воде. Освоение Водной среды (погружение).	1
68.	<b>ВПМ.</b> Задержка дыхания В воде.	1
69.	(л/а) Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров»	1
70.	<b>ВПМ.</b> Работа рук В воде.	1
71.	<b>ВПМ.</b> Водная среда. (погружение дыхание)	1
72.	<b>Промежуточная аттестация по итогам учебного года</b>	1
73.	<b>ВПМ.</b> Водная среда. (погружение дыхание)	1
74.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на груди.	1
75.	(л/а) Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта	1
76.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на спине.	1
77.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на груди.	1
78.	(л/а) Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега	1
79.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на спине.	1
80.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
81.	(л/а) Повторение прыжка в длину с разбега. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам»	1
82.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
83.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
84.	(л/а) Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»	1
85.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
86.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
87.	(л/а) Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель»	1
88.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине	1
89.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди	1
90.	(л/а) Челночный бег 3х10. Старты из различных исходных положений	1
91.	<b>ВПМ.</b> Работа рук В воде.	1
92.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди	1
93.	<b>К.п.</b> Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
94.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1

95.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди	1
96.	<b>К.п.</b> Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
97.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди	1
98.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
99.	<b>К.п.</b> Бег 1000 метров без учёта времени. П/игра «Салки с выручкой»	1
<b>Итого</b>		<b>99</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 2 класс - 102 часа, из них 34 часа  
внутрипредметный модуль (24 часов плавание, 10 часов «Спортландия»)

По УМК Т.В. Петровой

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>ВПМ</b>		<b>4</b>
1.	Вводный урок. Теоретические сведения. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»	1
2.	Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров».	1
3.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Скелет и мышцы человека. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча.	1
4.	Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	1
5.	Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта на оценку.	1
6.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол».	1
7.	Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8.	Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»	1
9.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
10.	Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»	1
11.	Метание мяча на дальность с места на оценку. П/игра «Попади в кольцо».	1
12.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Понятие о здоровом образе жизни. Правильный режим дня. Мини-футбол. Изучение прямого удара по воротам	1
13.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку	1
14.	Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».	1

<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>4</b>
<b>ВПМ.</b>		<b>2</b>
15.	Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
16.	Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
17.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Понятие о закаливании. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам	1
18.	Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с выручкой»	1
19.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Профилактика нарушения зрения. Эстафеты с элементами легкой атлетики	1
<b>Элементы баскетбола</b>		<b>10</b>
<b>ВПМ</b>		<b>4</b>
20.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
21.	«Школа мяча». Обучение ведению мяча на месте.	1
22.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Контроль осанки в положении сидя и стоя. Игровой урок. Игра «Два мороза», «Пустое место»	1
23.	Обучение ловли и передачи мяча в парах. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1
24.	Повторение ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении. Разучивание игры «Выбивало»	1
25.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игровой урок. Игра «Вызов номеров», «Пустое место», «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
26.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»	1
27.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».	1
28.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. Эстафеты с предметами.	1
29.	Обучение ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1
30.	Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»	1
31.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физические упражнения для профилактики плоскостопии. Эстафеты с мячами	1
32.	Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»	1
33.	Сочетание приемов передач и ведения мяча в парах	1
<b>Элементы волейбола</b>		<b>10</b>
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>4</b>
34.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
35.	«Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
36.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	1
37.	«Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
38.	ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания. Передачи сверху над собой на оценку	1
39.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	1

40.	ОРУ в игре «Смена мест». Повторение приёма мяча снизу после накидывания	1
41.	Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах на оценку	1
42.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»	1
43.	Обучение подачи мяча через сетку	1
44.	Повторение подачи мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч через сетку»	1
45.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
47.	Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах через сетку. Подача мяча через сетку на оценку	1
48.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>6</b>
49.	Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Гимнастическая полоса препятствий	1
50.	ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад. П/игра «Запрещенное движение»	1
51.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Два мороза», «Пустое место»	1
52.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд	1
53.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Повторение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд	1
54.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Салки с ленточками», «День и ночь»	1
55.	Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. (на оценку) Игра «Совушка»	1
56.	Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка»	1
57.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Вызов номеров», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58.	Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис на руках и на ногах на перекладине. Игра «Слушай сигнал».	1
59.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку короткую и длинную. Обучение лазанью по канату	1
60.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»	1
61.	Лазанья по канату произвольным способом на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на пресс	1
62.	Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1

63.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
64.	Опорный прыжок. Повторение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
65.	Опорный прыжок через гимнастического козла на оценку.	1
66.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Прикладные эстафеты с предметами	1
<b>ВПМ. Плавание</b>		<b>24</b>
<b>Легкая атлетика (л/а)</b>		<b>8</b>
<b>Итоговая промежуточная работа</b>		<b>1</b>
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>3</b>
67.	<b>ВПМ.</b> Что такое спорт и физическая культура? Правила поведения на уроке физкультуры, в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1
68.	<b>ВПМ.</b> Строевые упражнения. Разминка по кругу. Разминка пловца. Упражнения на выдох и вдох. Подвижная игра «Ловишки».	1
69.	(л/а) Т/Б на уроках по л/а. Ходьба и бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. П/игра «Быстро по местам»	1
70.	<b>ВПМ.</b> Знакомство с бассейном. Техника безопасного поведения на воде. Освоение Водной среды (погружение).	1
71.	<b>ВПМ.</b> Задержка дыхания В воде.	1
72.	(л/а) Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров»	1
73.	<b>ВПМ.</b> Работа рук В воде.	1
74.	<b>ВПМ.</b> Водная среда. (погружение дыхание)	1
75.	<b>Промежуточная аттестация по итогам учебного года</b>	1
76.	<b>ВПМ.</b> Водная среда. (погружение дыхание)	1
77.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на груди.	1
78.	(л/а) Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта	1
79.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на спине.	1
80.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на груди.	1
81.	(л/а) Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега	1
82.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на спине.	1
83.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
84.	(л/а) Повторение прыжка в длину с разбега. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам»	1
85.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
86.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
87.	(л/а) Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»	1
88.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
89.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
90.	(л/а) Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель»	1
91.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине	1
92.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди	1
93.	(л/а) Челночный бег 3х10. Старты из различных исходных положений	1
94.	<b>ВПМ.</b> Работа рук В воде.	1

95.	<b>В.п.м.</b> Кроль на груди	1
96.	<b>К.п.</b> Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
97.	<b>В.п.м.</b> Кроль на спине.	1
98.	<b>В.п.м.</b> Кроль на груди	1
99.	<b>К.п.</b> Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
100.	<b>В.п.м.</b> Кроль на груди	1
101.	<b>В.п.м.</b> Кроль на спине.	1
102.	<b>К.п.</b> Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с выручкой»	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 3 класс - 102 часа, из них ВПМ 34 часа (22 часов плавание, 12 часов «Спортландия»).

По УМК Т.В. Петровой

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>ВПМ</b>		<b>6</b>
1.	Вводный урок. Теоретические сведения. История физической культуры в древнем мире. Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»	1
2.	Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров»	1
3.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Связь физической культуры с профессионально-трудовой деятельностью. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча	1
4.	Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	1
5.	Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта на оценку	1
6.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Связь физической культуры с военной деятельностью. Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол».	1
7.	Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	1
8.	Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»	1
9.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. История физической культуры в Европе в средние века. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
10.	Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1
11.	Метание мяча на дальность с места на оценку. П/игра «Попади в кольцо».	1
12.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Основные двигательные качества человека. Мини-футбол. Изучение прямого удара по воротам	1
13.	Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».	1
14.	Теоретические сведения. Профилактика нарушения зрения. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» на оценку	1
15.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физическая культура разных народов мира. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам	1
16.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Правила личной гигиены. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>4</b>

<b>ВПМ</b>		<b>2</b>
17.	Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
18.	Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
19.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Измерение длины и массы тела. Эстафеты с элементами легкой атлетики	1
20.	Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	1
21.	Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой».	1
22.	<b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физические упражнения для профилактики осанки. Игровой урок. Игра «Десять передач», «Пустое место»	1
<b>Элементы баскетбола</b>		<b>10</b>
<b>ВПМ</b>		<b>1</b>
23.	Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
24.	«Школа мяча». Обучение ведению мяча на месте.	1
25.	<b>ВПМ.</b> Игровой урок. Игра «Вызов номеров», «Пустое место», «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
26.	Обучение ловли и передачи мяча в парах. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1
27.	Повторение ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении	1
28.	Ловля и передача мяча в парах на месте на оценку	1
29.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись»	1
30.	Разновидности ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1
31.	Разновидности ведения мяча в движении на оценку	1
32.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»	1
33.	Разновидности перемещений. Игра «Десять передач»	1
<b>ВПМ. Плавание</b>		<b>22</b>
<b>Элементы волейбола</b>		<b>11</b>
34.	<b>ВПМ.</b> Что такое спорт и физическая культура? Правила поведения на уроке физкультуры, в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1
35.	<b>ВПМ.</b> Строевые упражнения. Разминка по кругу. Разминка пловца. Упражнения на выдох и вдох. Подвижная игра «Ловишки».	1
36.	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
37.	<b>ВПМ.</b> Знакомство с бассейном. Техника безопасного поведения на воде. Освоение Водной среды (погружение).	1
38.	<b>ВПМ.</b> Задержка дыхания в воде.	1
39.	<b>Волейбол.</b> «Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
40.	<b>ВПМ.</b> Работа рук в воде.	1

41.	<b>ВПМ.</b> Водная среда. (погружение дыхание)	1
42.	<b>Волейбол.</b> «Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
43.	<b>ВПМ.</b> Водная среда. (погружение дыхание)	1
44.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на груди.	1
45.	<b>Волейбол.</b> ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания.	1
46.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на спине.	1
47.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на груди.	1
48.	<b>Волейбол.</b> ОРУ в игре «Смена мест». Повторение приёма мяча снизу после накидывания.	1
49.	<b>ВПМ.</b> Скольжение на спине.	1
50.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
51.	<b>Волейбол.</b> Обучение подачи мяча через сетку. Игра «Четыре мяча», «Поймай мяч»	1
52.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
53.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
54.	<b>Волейбол.</b> Повторение подачи мяча через сетку. Обучение игры «Пионербол». Зоны и переходы.	1
55.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
56.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
57.	<b>Волейбол.</b> Повторение подачи мяча через сетку. Повторение игры «Пионербол». Зоны и переходы.	1
58.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
59.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
60.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование подачи мяча через сетку. Совершенствование игры «Пионербол». Зоны и переходы.	1
61.	<b>ВПМ.</b> Работа рук в воде.	1
62.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди	1
63.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование подачи мяча через сетку. Совершенствование игры «Пионербол». Зоны и переходы.	1
64.	<b>ВПМ.</b> Кроль на спине.	1
65.	<b>ВПМ.</b> Кроль на груди.	1
66.	<b>Волейбол.</b> Эстафеты с элементами волейбола.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>10</b>
<b>ВМП</b>		<b>3</b>
67.	Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов.	1
68.	ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад. П/игра «Запрещенное движение».	1
69.	<b>ВПМ.</b> Игровой урок. Игра «Салки с ленточками», «Вышибалы»	
70.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Группировка. Техника выполнения кувырка вперед,	1
71.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд.	1
72.	<b>ВПМ.</b> Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
73.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Повторение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд.	1

74.	Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. (на оценку) Игра «Совушка».	1
75.	<b>ВПМ.</b> Эстафеты с предметами	1
76.	Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
77.	Опорный прыжок. Повторение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
78.	Опорный прыжок через гимнастического козла на оценку. Обучение лазанью по канату.	1
79.	Лазанья по канату произвольным способом на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на пресс.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>5</b>
<b>Итоговая промежуточная работа</b>		<b>1</b>
80.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Невод», «Вышибалы»	1
81.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»	1
82.	Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. Бег 30 метров	1
83.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вызов номеров». «Пустое место»	1
84.	Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	1
85.	Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта на оценку.	1
86.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Охотники и зайцы», «Вышибалы»	1
87.	Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
88.	Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»	1
89.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Эстафеты с элементами легкой атлетики	1
90.	Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега. П/игра «Попади в мяч»	1
91.	<b>Промежуточная аттестация по итогам учебного года</b>	1
92.	Метание мяча на дальность на оценку. П/игра «Попади в кольцо»	1
93.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Караси и щука», «Пустое место», «Охотники и зайцы»	1
94.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку	1
95.	Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».	1
96.	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>
97.	Кроссовая подготовка с элементами круговой тренировки. Развитие выносливости	1

98.	Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1
99.	Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Выше земли». Развитие выносливости.	1
100.	Чередование бега и ходьбы (бег –200м, ходьба – 40м). П/игра «Невод». Развитие выносливости	1
101.	Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1
102.	Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с выручкой»	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 4 класс - 68 часов, из них 20 часов**  
**внутрипредметный модуль плавание**  
**По УМК Т.В. Петровой**

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
<b>ВПМ. Плавание</b>		<b>22</b>
1.	Что такое спорт и физическая культура? Правила поведения на уроке физкультуры, в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1
2.	Строевые упражнения. Разминка по кругу. Разминка пловца. Упражнения на выдох и вдох. Подвижная игра «Ловишки».	1
3.	Знакомство с бассейном. Техника безопасного поведения на воде. Освоение Водной среды (погружение).	1
4.	Задержка дыхания В воде.	1
5.	Работа рук В воде.	1
6.	Водная среда. (погружение дыхание)	1
7.	Водная среда. (погружение дыхание)	1
8.	Скольжение на груди.	1
9.	Скольжение на спине.	1
10.	Скольжение на груди.	1
11.	Скольжение на спине.	1
12.	Скольжение на груди.	1
13.	Кроль на спине	1
14.	Кроль на груди	1
15.	Кроль на спине	1
16.	Кроль на груди	1
17.	Кроль на спине	1
18.	Кроль на груди	1
19.	Кроль на спине	1
20.	Кроль на груди	1
<b>Элементы баскетбола</b>		<b>11</b>
21.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
22.	«Школа мяча». Обучение ведению мяча на месте.	1
23.	Обучение ловли и передачи мяча в парах. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1

24.	Повторение ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении.	1
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте на оценку	1
26.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»	1
27.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».	1
28.	Повторение ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1
29.	Разновидности ведения мяча в движении на оценку	1
30.	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в кольцо»	1
31.	Разновидности перемещений баскетболиста. Игра «Десять передач»	1
<b>Элементы волейбола</b>		<b>12</b>
32.	Теоретические сведения. История физической культуры России. Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
33.	Теоретические сведения. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. «Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
34.	Теоретические сведения. Возрождения Олимпийских игр. «Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
35.	Теоретические сведения. Опорно-двигательная система человека. Важнейшие символы Олимпийских игр. Передачи мяча сверху над собой на оценку	1
36.	Передачи мяча сверху партнёру через сетку на оценку	1
37.	Теоретические сведения. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания.	1
38.	Теоретические сведения. Дыхательная система человека. ОРУ в игре «Смена мест». Повторение приёма мяча снизу после накидывания.	1
39.	Обучение подачи мяча через сетку. Игра «Четыре мяча», «Поймай мяч»	1
40.	Теоретические сведения. Профилактика заболеваний органов дыхания. Обучение подачи мяча через сетку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы.	1
41.	Теоретические сведения. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции. Повторение подачи мяча через сетку. Повторение игры «Пионербол». Зоны и переходы.	1
42.	Теоретические сведения. Измерение сердечного пульса. Подачи мяча через сетку на оценку. Игра «Пионербол»	1
43.	Разновидности перемещений волейболиста. Игра «Пионербол»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>11</b>
44.	Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов.	1
45.	ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад. П/игра «Запрещенное движение».	1
46.	Строевые упражнения. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Группировка. Техника выполнения кувырка вперед,	1

47.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд.	1
48.	Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. (на оценку) Игра «Совушка».	1
49.	Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис на руках и на ногах на перекладине. Игра «Слушай сигнал».	1
50.	Повторение лазания по шведской лестнице, ползание по гимнастической скамейке и гимнастическим матам.	1
51.	Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
52.	Опорный прыжок. Повторение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
53.	Опорный прыжок через гимнастического козла на оценку. Обучение лазанью по канату.	1
54.	Лазанья по канату произвольным способом на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на пресс.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>
<b>Итоговая промежуточная работа</b>		<b>1</b>
55.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Повторение техники высокого старта. Старты из различных исходных положений.	1
56.	Сочетание ходьбы и бега. Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 метров. П/игра. «Вызов номеров».	1
57.	Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта 30 метров на оценку. П/игра «К своим флажкам»	1
58.	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. П/игра «К своим флажкам»	1
59.	Прыжок в длину с места на оценку. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	1
60.	Прыжок в длину с разбега на оценку. П/игра «Попади в кольцо»	1
61.	<b>Промежуточная аттестация по итогам учебного года</b>	1
62.	Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч».	1
63.	Метание мяча на дальность с места на оценку. П/игра «Попади в кольцо».	1
64.	Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>4</b>
65.	Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
66.	Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
67.	Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	1
68.	Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой».	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>