

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 40»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения Руководитель ШМО учителей начальных классов  / Г.В. Жуковская / подпись ФИО Протокол № 7 от «26» мая 2021г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 40»  / Е.Ю. Счисленок / подпись ФИО «30» августа 2021 г.	УТВЕРЖДАЮ И.о директора МБОУ «СШ № 40»  / И.О. Счисленок / подпись ФИО Приказ № 01-15/203, от «30» августа 2021г. 
---	---	--

Рабочая программа
по физической культуре
(начальное общее образование)
4 класс

Составитель: Микенина Екатерина Васильевна, учитель физической культуры

г. Норильск
2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка системного 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).

Уровень физической подготовленности*

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
скорость	Бег 30 м с высокого старта, с	5,4 и менее	6,7 – 5,5	6,8 и более	5,6 и менее	6,9 – 5,9	7,0 и более
координация движений	Челночный бег 3*10м, с	9,0 и менее	9,1 – 9,9	10,0 и более	9,4 и менее	9,5 – 10,3	10,4 и более
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	171 и более	140 – 170	менее 140	157 и более	135 – 156	134 и менее
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6 и более	3 - 5	2 и менее	9 и более	5 -8	4 и менее
сила	Подтягивание - на высокой перекладине из виса (мальчики) - на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	8 и более	3- 4	1 и менее	14 и более	7 - 13	6 и менее
выносливость	6-минутный бег, м	Более 1000	850- 1000	менее 790	910 и более	700- 900	менее 700

*Тестирования проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

4 класс (102 ч – 3ч в неделю)

• Легкая атлетика (30ч.)

Техника безопасности на занятиях. Ходьба обычная, коротким и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением препятствий по разметкам. Бег равномерный и с изменением темпа. Бег с высокого старта. Понятие «длинная дистанция». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бег с изменением направления движения по ориентирам. Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров». Равномерный бег до 4 минут. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег 3*10м. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег из разных исходных положений с ускорением. Равномерный бег до 5 минут. Передача эстафетной палочки, эстафетный бег. Бег с изменением скорости по сигналу. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки с высоты с разворотом в воздухе и приземлением в заданный квадрат. Многоскоки. Полоса препятствий. Перешагивание и перепрыгивание. Эстафетный бег. Линейные эстафеты. Равномерный бег до 6 минут.

Планируемые результаты: уметь описать и выполнять технику метания, беговых и прыжковых упражнений; применять легкоатлетические упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений; соблюдать правила и технику безопасности при выполнении упражнений; выполнять технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Воспитательный аспект: воспитание интереса к физическому совершенствованию, самостоятельности, личной ответственности за поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

- **Гимнастика с основами акробатики (30ч.)**

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Строевые упражнения. Перестроения. Группировки, перекаты. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега. Стойка на лопатках, мост. Акробатическая комбинация. Лазание по наклонной скамейке. Спрыгивания различными способами. Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами. Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница». Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивания в висе. Вис на согнутых руках, поднимание ног в висе. Вис завесом на перекладине. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте. Прыжки через скакалку в движении. Игры и упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Различные виды перелезаний. Полоса препятствий с элементами лазанья, пролезанья.

Планируемые результаты: осваивают и описывают технику упражнений; выполняют акробатические и гимнастические упражнения, соблюдая правила безопасности; характеризуют признаки техничного исполнения упражнений; анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют; составляют комбинации из разученных упражнений. Выполняют строевые приемы.

Воспитательный аспект: воспитание внимания, дисциплинированности, проявления способностей к двигательному творчеству, развитие этических чувств.

- **Лыжная подготовка* (12ч.)**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Попеременный двухшажный. Торможение плугом. Подвижная игра «Подними предмет». Повороты переступанием на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон. Прохождение дистанции 1км. Передвижение на лыжах змейкой. Игра «Проехать через ворота». Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Сочетание лыжных ходов. Обгон. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции до 2 км.

*При неблагоприятных погодных условиях для занятий лыжной подготовкой выполняется кроссовая подготовка и общеразвивающие упражнения с элементами лыжной техники.

Планируемые результаты: применяют передвижение на лыжах для развития физических способностей; контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений; умеют описывать технику выполнения элементов; применяют правила подбора одежды для занятий.

Воспитательный аспект: воспитание доброжелательности, эмоционально -нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества.

- **Подвижные и спортивные игры (30ч.)**

Эстафеты с прыжками «Вызов по номерам». Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Пятнашки с освобождением». Основная стойка и передвижения игрока. Передачи и ловли мяча на месте в парах, в кругу. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Игровые упражнения с приемом и передачей мяча. Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Броски мяча в цель с места. Эстафеты с мячом. Броски мяча в цель в движении. Подвижная игра «Подвижная цель». Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно». Подвижная игра «Мяч капитану». Специальные передвижения игрока

без мяча. Остановка футбольного мяча, удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча змейкой. Удары по воротам. Удар "щечкой" по катящемуся мячу. Прием и передачи мяча в тройках и в кругу. Подвижная игра «Точная передача». Игровые упражнения с мячом, удары по воротам. Варианты игры в футбол. Подвижная игра «Перестрелка», «Снайперы». Подвижные игры на открытых площадках

Планируемые результаты: взаимодействуют со сверстниками во время игры, соблюдают правила игры и правила безопасности; осуществляют закрепление и совершенствование легкоатлетических навыков; закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча; развивают способность к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; организуют и проводят со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Воспитательный аспект: формирование умения подчиняться правилам игры, ответственного поведения в коллективных действиях; воспитание морально - волевых качеств.

- **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека. Закаливание. Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Техника безопасности на занятиях. Первая помощь при травмах. Спортивные игры, их основные правила.

Планируемые результаты: знать и излагать основные факты влияния физической культуры на организм, характеризовать ее значение в жизнедеятельности человека; иметь представление о работе органов и систем организма во время занятий; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья; вести дневник самоконтроля.

Воспитательный аспект: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; воспитание стремления к повышению уровня самостоятельности, ответственности, активности в формировании индивидуальных физических и морально -волевых качеств.

Промежуточная аттестация образовательных результатов осуществляется по итогам учебного года.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 А КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
Легкая атлетика (30ч.)			
1	01.09		Техника безопасности на занятиях. Ходьба обычная, коротким и длинным шагом.
2	02.09		Сочетание различных видов ходьбы.
3	03.09		Ходьба и бег с преодолением препятствий по разметкам.
4	08.09		Бег равномерный и с изменением темпа
5	09.09		Бег с высокого старта. Понятие «длинная дистанция».
6	10.09		Метание малого мяча на дальность.
7	15.09		Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель.
8	16.09		Метание малого мяча на заданное расстояние.
9	17.09		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
10	22.09		Бег с изменением направления движения по ориентирам.
11	23.09		Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров».
12	24.09		Равномерный бег до 4 минут.
13	29.09		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.
14	30.09		Прыжки в длину с места.
15	01.10		Прыжки через препятствия. Многоскоки.
16	06.10		Прыжки с доставанием подвешенных предметов.
17	07.10		Челночный бег 3*10м.
18	08.09		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
19	13.10		Беговые упражнения. Полоса препятствий.
20	14.10		Бег из разных исходных положений с ускорением.
21	15.10		Равномерный бег до 5 минут.
22	20.10		Передача эстафетной палочки, эстафетный бег.
23	21.10		Бег с изменением скорости по сигналу.
24	22.10		Прыжки на заданную длину по ориентирам.
25	27.10		Прыжки с высоты с разворотом в воздухе и приземлением в заданный квадрат.
26	28.10		Многоскоки. Полоса препятствий.
27	05.11		Перешагивание и перепрыгивание
28	10.11		Эстафетный бег.
29	11.11		Линейные эстафеты.
30	12.11		Равномерный бег до 6 минут.

Гимнастика с основами акробатики (30ч.)			
31	17.11		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Строевые упражнения.
32	18.11		Строевые упражнения. Перестроения.
33	19.11		Группировки, перекаты.
34	24.11		Кувырок вперед.
35	25.11		Кувырок вперед с разбега.
36	26.11		Стойка на лопатках, мост.
37	01.12		Акробатическая комбинация.
38	02.12		Акробатическая комбинация.
39	03.12		Лазание по наклонной скамейке. Спрыгивания различными способами.
40	08.12		Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами.
41	09.12		Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.
42	10.12		Упражнения на гимнастическом бревне.
43	15.12		Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»
44	16.12		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивания в висе.
45	17.12		Вис на согнутых руках, поднимание ног в висе.
46	22.12		Вис завесом на перекладине.
47	23.12		Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
48	24.12		Прыжки через скакалку на месте.
49	29.12		Прыжки через скакалку в движении.
50	12.01		Игры и упражнения со скакалкой.
51	13.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
52	14.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
53	19.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
54	20.01		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
55	21.01		Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорные прыжки.
56	26.01		Общеразвивающие упражнения с мячом. Опорные прыжки.
57	27.01		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорные прыжки.
58	28.01		Различные виды перелезаний.
59	02.02		Полоса препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
60	03.02		Полоса препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
Лыжная подготовка (12ч.)			
61	04.02		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
62	09.02		Ступающий и скользящий шаг на лыжах.

63	10.02		Попеременный двухшажный.
64	11.02		Торможение плугом. Подвижная игра «Подними предмет».
65	16.02		Повороты переступанием на лыжах.
66	17.02		Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон.
67	18.02		Прохождение дистанции 1 км.
68	24.02		Передвижение на лыжах змейкой. Игра «Проехать через ворота».
69	25.02		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.
70	02.03		Сочетание лыжных ходов.
71	03.03		Обгон. Подвижная игра на лыжах «Накаты»
72	04.03		Прохождение дистанции до 2 км.
Подвижные и спортивные игры (30ч.)			
73	09.03		Эстафеты с прыжками «Вызов по номерам»
74	10.03		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»
75	11.03		Подвижная игра «Пятнашки с освобождением»
76	23.03		Основная стойка и передвижения игрока.
77	24.03		Передачи и ловли мяча на месте в парах.
78	25.03		Передачи и ловли мяча на месте в кругу
79	30.03		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
80	31.03		Игровые упражнения с мячом.
81	01.04		Игровые упражнения с приемом и передачей мяча.
82	06.04		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.
83	07.04		Ведение мяча на месте и в движении.
84	08.04		Ведение мяча с изменением направления движения.
85	13.04		Эстафеты с мячами.
86	14.04		Броски мяча в цель с места. Эстафеты с мячом.
87	15.04		Броски мяча в цель в движении. Подвижная игра «Подвижная цель»
88	20.04		Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно»
89	21.04		Подвижная игра «Мяч капитану»
90	22.04		Передачи мяча через сетку в парах.
91	27.04		Специальные передвижения игрока без мяча
92	28.04		Остановка футбольного мяча, удар по неподвижному мячу.
93	29.04		Ведение футбольного мяча змейкой. Удары по воротам
94	04.05		Удар "щечкой" по катящемуся мячу
95	05.05		Прием и передачи мяча в тройках и в кругу

96	06.05		Подвижная игра «Точная передача»
97	11.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
98	12.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
99	13.05		Варианты игры в футбол
100	18.05		Подвижная игра «Перестрелка»
101	19.05		Подвижная игра «Снайперы»
102	20.05		Подвижные игры на открытых площадках

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 Б КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
Легкая атлетика (30ч.)			
1	01.09		Техника безопасности на занятиях. Ходьба обычная, коротким и длинным шагом.
2	04.09		Сочетание различных видов ходьбы.
3	06.09		Ходьба и бег с преодолением препятствий по разметкам.
4	08.09		Бег равномерный и с изменением темпа
5	11.09		Бег с высокого старта. Понятие «длинная дистанция».
6	13.09		Метание малого мяча на дальность.
7	15.09		Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель.
8	18.09		Метание малого мяча на заданное расстояние.
9	20.09		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
10	22.09		Бег с изменением направления движения по ориентирам.
11	25.09		Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров».
12	27.09		Равномерный бег до 4 минут.
13	29.09		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.
14	02.10		Прыжки в длину с места.
15	04.10		Прыжки через препятствия. Многоскоки.
16	06.10		Прыжки с доставанием подвешенных предметов.
17	09.10		Челночный бег 3*10м.
18	11.10		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
19	13.10		Беговые упражнения. Полоса препятствий.
20	16.10		Бег из разных исходных положений с ускорением.
21	18.10		Равномерный бег до 5 минут.
22	20.10		Передача эстафетной палочки, эстафетный бег.
23	23.10		Бег с изменением скорости по сигналу.
24	25.10		Прыжки на заданную длину по ориентирам.
25	27.10		Прыжки с высоты с разворотом в воздухе и приземлением в заданный квадрат.
26	08.11		Многоскоки. Полоса препятствий.
27	10.11		Перешагивание и перепрыгивание
28	13.11		Эстафетный бег.
29	15.11		Линейные эстафеты.
30	17.11		Равномерный бег до 6 минут.

Гимнастика с основами акробатики (30ч.)			
31	20.11		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Строевые упражнения.
32	22.11		Строевые упражнения. Перестроения.
33	24.11		Группировки, перекаты.
34	27.11		Кувырок вперед.
35	29.11		Кувырок вперед с разбега.
36	01.12		Стойка на лопатках, мост.
37	04.12		Акробатическая комбинация.
38	06.12		Акробатическая комбинация.
39	08.12		Лазание по наклонной скамейке. Спрыгивания различными способами.
40	11.12		Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами.
41	13.12		Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.
42	15.12		Упражнения на гимнастическом бревне.
43	18.12		Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»
44	20.12		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивания в висе.
45	22.12		Вис на согнутых руках, поднятие ног в висе.
46	25.12		Вис за весом на перекладине.
47	27.12		Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
48	29.12		Прыжки через скакалку на месте.
49	30.12		Прыжки через скакалку в движении.
50	10.01		Игры и упражнения со скакалкой.
51	12.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
52	15.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
53	17.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
54	19.01		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
55	22.01		Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорные прыжки.
56	24.01		Общеразвивающие упражнения с мячом. Опорные прыжки.
57	26.01		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорные прыжки.
58	29.01		Различные виды перелезаний.
59	31.01		Полоса препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
60	02.02		Полоса препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
Лыжная подготовка (12ч.)			
61	05.02		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
62	07.02		Ступающий и скользящий шаг на лыжах.

63	09.02		Попеременный двухшажный.
64	12.02		Торможение плугом. Подвижная игра «Подними предмет».
65	14.02		Повороты переступанием на лыжах.
66	16.02		Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон.
67	19.02		Прохождение дистанции 1 км.
68	21.02		Передвижение на лыжах змейкой. Игра «Проехать через ворота».
69	26.02		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.
70	28.02		Сочетание лыжных ходов.
71	02.03		Обгон. Подвижная игра на лыжах «Накаты»
72	05.03		Прохождение дистанции до 2 км.
Подвижные и спортивные игры (30ч.)			
73			Эстафеты с прыжками «Вызов по номерам»
74	07.03		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»
75	09.03		Подвижная игра «Пятнашки с освобождением»
76	12.03		Основная стойка и передвижения игрока.
77	14.03		Передачи и ловли мяча на месте в парах.
78	23.03		Передачи и ловли мяча на месте в кругу
79	26.03		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
80	28.03		Игровые упражнения с мячом.
81	30.03		Игровые упражнения с приемом и передачей мяча.
82	02.04		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.
83	04.04		Ведение мяча на месте и в движении.
84	06.04		Ведение мяча с изменением направления движения.
85	09.04		Эстафеты с мячами.
86	11.04		Броски мяча в цель с места. Эстафеты с мячом.
87	13.04		Броски мяча в цель в движении. Подвижная игра «Подвижная цель»
88	16.04		Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно»
89	18.04		Подвижная игра «Мяч капитану»
90	20.04		Передачи мяча через сетку в парах.
91	23.04		Специальные передвижения игрока без мяча
92	25.04		Остановка футбольного мяча, удар по неподвижному мячу.
93	27.04		Ведение футбольного мяча змейкой. Удары по воротам
94	30.04		Удар "щечкой" по катящемуся мячу

95	04.05		Прием и передачи мяча в тройках и в кругу
96	07.05		Подвижная игра «Точная передача»
97	11.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
98	14.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
99	16.05		Варианты игры в футбол
100	18.05		Подвижная игра «Перестрелка»
101	21.05		Подвижная игра «Снайперы»
102	23.05		Подвижные игры на открытых площадках

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 В КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
Легкая атлетика (30ч.)			
1	03.09		Техника безопасности на занятиях. Ходьба обычная, коротким и длинным шагом.
2	04.09		Сочетание различных видов ходьбы.
3	07.09		Ходьба и бег с преодолением препятствий по разметкам.
4	10.09		Бег равномерный и с изменением темпа
5	11.09		Бег с высокого старта. Понятие «длинная дистанция».
6	14.09		Метание малого мяча на дальность.
7	17.09		Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель.
8	18.09		Метание малого мяча на заданное расстояние.
9	21.09		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
10	24.09		Бег с изменением направления движения по ориентирам.
11	25.09		Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров».
12	28.09		Равномерный бег до 4 минут.
13	01.10		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.
14	02.10		Прыжки в длину с места.
15	05.10		Прыжки через препятствия. Многоскоки.
16	08.10		Прыжки с доставанием подвешенных предметов.
17	09.10		Челночный бег 3*10м.
18	12.10		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
19	15.10		Беговые упражнения. Полоса препятствий.
20	16.10		Бег из разных исходных положений с ускорением.
21	19.10		Равномерный бег до 5 минут.
22	22.10		Передача эстафетной палочки, эстафетный бег.
23	23.10		Бег с изменением скорости по сигналу.
24	26.10		Прыжки на заданную длину по ориентирам.
25	05.11		Прыжки с высоты с разворотом в воздухе и приземлением в заданный квадрат.
26	06.11		Многоскоки. Полоса препятствий.
27	09.11		Перешагивание и перепрыгивание
28	12.11		Эстафетный бег.
29	13.11		Линейные эстафеты.
30	16.11		Равномерный бег до 6 минут.

Гимнастика с основами акробатики (30ч.)			
31	19.11		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Строевые упражнения.
32	20.11		Строевые упражнения. Перестроения.
33	23.11		Группировки, перекаты.
34	26.11		Кувырок вперед.
35	27.11		Кувырок вперед с разбега.
36	30.11		Стойка на лопатках, мост.
37	03.12		Акробатическая комбинация.
38	04.12		Акробатическая комбинация.
39	07.12		Лазание по наклонной скамейке. Спрыгивания различными способами.
40	10.12		Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами.
41	11.12		Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.
42	14.12		Упражнения на гимнастическом бревне.
43	17.12		Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»
44	18.12		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивания в висе.
45	21.12		Вис на согнутых руках, поднимание ног в висе.
46	24.12		Вис завесом на перекладине.
47	25.12		Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
48	28.12		Прыжки через скакалку на месте.
49	11.01		Прыжки через скакалку в движении.
50	14.01		Игры и упражнения со скакалкой.
51	15.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
52	18.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
53	21.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
54	22.01		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
55	25.01		Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорные прыжки.
56	28.01		Общеразвивающие упражнения с мячом. Опорные прыжки.
57	29.01		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорные прыжки.
58	01.02		Различные виды перелезаний.
59	04.02		Полоса препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
60	05.02		Полоса препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
Лыжная подготовка (12ч.)			
61	08.02		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
62	11.02		Ступающий и скользящий шаг на лыжах.

63	12.02		Попеременный двухшажный.
64	15.02		Торможение плугом. Подвижная игра «Подними предмет».
65	18.02		Повороты переступанием на лыжах.
66	19.02		Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон.
67	22.02		Прохождение дистанции 1 км.
68	25.02		Передвижение на лыжах змейкой. Игра «Проехать через ворота».
69	26.02		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.
70	01.03		Сочетание лыжных ходов.
71	04.03		Обгон. Подвижная игра на лыжах «Накаты»
72	05.03		Прохождение дистанции до 2 км.
Подвижные и спортивные игры (30ч.)			
73	11.03		Эстафеты с прыжками «Вызов по номерам»
74	12.03		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»
75	22.03		Подвижная игра «Пятнашки с освобождением»
76	25.03		Основная стойка и передвижения игрока.
77	26.03		Передачи и ловли мяча на месте в парах.
78	29.03		Передачи и ловли мяча на месте в кругу
79	01.04		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
80	02.04		Игровые упражнения с мячом.
81	05.04		Игровые упражнения с приемом и передачей мяча.
82	08.04		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.
83	09.04		Ведение мяча на месте и в движении.
84	12.04		Ведение мяча с изменением направления движения.
85	15.04		Эстафеты с мячами.
86	16.04		Броски мяча в цель с места. Эстафеты с мячом.
87	19.04		Броски мяча в цель в движении. Подвижная игра «Подвижная цель»
88	22.04		Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно»
89	23.04		Подвижная игра «Мяч капитану»
90	26.04		Передачи мяча через сетку в парах.
91	29.04		Специальные передвижения игрока без мяча
92	30.04		Остановка футбольного мяча, удар по неподвижному мячу.
93	03.05		Ведение футбольного мяча змейкой. Удары по воротам
94	06.05		Удар "щечкой" по катящемуся мячу

95	07.05		Прием и передачи мяча в тройках и в кругу
96	10.05		Подвижная игра «Точная передача»
97	13.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
98	14.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
99	17.05		Варианты игры в футбол
100	20.05		Подвижная игра «Перестрелка»
101	21.05		Подвижная игра «Снайперы»
102	24.05		Подвижные игры на открытых площадках

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3Б КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
Легкая атлетика (30ч.)			
1	03.09		Техника безопасности на занятиях. Ходьба обычная, коротким и длинным шагом.

2	04.09		Сочетание различных видов ходьбы.
3	07.09		Ходьба и бег с преодолением препятствий по разметкам.
4	10.09		Упражнения на развитие координации движений.
5	11.09		Бег с высокого старта. Понятие «длинная дистанция».
6	14.09		Метание малого мяча на дальность.
7	17.09		Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель.
8	18.09		Метание малого мяча на заданное расстояние.
9	21.09		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
10	24.09		Бег с изменением направления движения по ориентирам.
11	25.09		Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров».
12	28.09		Равномерный бег до 4 минут.
13	01.10		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.
14	02.10		Прыжки в длину с места.
15	05.10		Прыжки через препятствия. Игра «Горячая линия».
16	08.10		Прыжки с доставанием подвешенных предметов.
17	09.10		Многоразовые прыжки. Челночный бег 3*10м.
18	12.10		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
19	15.10		Беговые упражнения. Подвижная игра «Быстро и точно».
20	16.10		Бег из разных исходных положений с ускорением.
21	19.10		Равномерный бег до 5 минут.
22	22.10		Эстафеты с бегом на скорость.
23	23.10		Бег с изменением скорости по сигналу.
24	26.10		Прыжки на заданную длину по ориентирам.
25	29.10		Прыжки с высоты с разворотом в воздухе и приземлением в заданный квадрат.
26	30.10		Многоскоки. Метание мяча на точность.
27	09.11		Прыжки на заданную длину 60-110 см. Метание мяча на дальность.
28	12.11		Передача эстафетной палочки, эстафетный бег.
29	13.11		Равномерный бег. Линейные эстафеты.
30	16.11		Равномерный бег до 6 минут.
Гимнастика с основами акробатики (30ч.)			
31	19.11		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Строевые упражнения.
32	20.11		Строевые упражнения. Перестроения.
33	23.11		Группировки, перекаты.
34	26.11		Кувырок вперед.

35	27.11		Кувырок вперед с разбега.
36	30.11		Стойка на лопатках, мост.
37	03.12		Акробатическая комбинация.
38	04.12		Акробатическая комбинация.
39	07.12		Лазание по наклонной скамейке. Спрыгивания различными способами.
40	10.12		Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами.
41	11.12		Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.
42	14.12		Упражнения на гимнастическом бревне.
43	17.12		Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»
44	18.12		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивания в висе.
45	21.12		Вис на согнутых руках, поднятие ног в висе.
46	24.12		Вис за весом на перекладине.
47	25.12		Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
48	28.12		Прыжки через скакалку на месте.
49	11.01		Прыжки через скакалку в движении.
50	14.01		Игры и упражнения со скакалкой.
51	15.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
52	18.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
53	21.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
54	22.01		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
55	25.01		Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорные прыжки.
56	28.01		Общеразвивающие упражнения с мячом. Опорные прыжки.
57	29.01		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорные прыжки.
58	01.02		Различные виды перелезаний.
59	04.02		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
60	05.02		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
Лыжная подготовка (12ч.)			
61	08.02		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах.
62	11.02		Повороты переступанием на лыжах.
63	12.02		Попеременный двухшажный ход без палок.
64	15.02		Попеременный двухшажный ход с палками.
65	18.02		Торможение плугом. Подвижная игра «Подними предмет».
66	19.02		Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон в высокой стойке.
67	22.02		Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон в низкой стойке.

68	25.02		Передвижение на лыжах змейкой. Игра «Проехать через ворота».
69	26.02		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.
70	01.03		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
71	04.03		Прохождение дистанции 1км. Подвижная игра на лыжах «Накаты»
72	05.03		Прохождение дистанции до 2 км.
Подвижные и спортивные игры (30ч.)			
73	11.03		Эстафеты с прыжками «Вызов по номерам»
74	12.03		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»
75	15.03		Подвижная игра «Пятнашки с освобождением»
76	25.03		Основная стойка и передвижения игрока.
77	26.03		Передачи и ловли мяча на месте в парах.
78	29.03		Передачи и ловли мяча на месте в кругу
79	01.04		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
80	02.04		Игровые упражнения с мячом.
81	05.04		Игровые упражнения с приемом и передачей мяча.
82	08.04		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.
83	09.04		Ведение мяча на месте и в движении.
84	12.04		Промежуточная аттестация
85	15.04		Эстафеты с мячами.
86	16.04		Броски мяча в цель с места. Эстафеты с мячом.
87	19.04		Броски мяча в цель в движении. Подвижная игра «Подвижная цель»
88	22.04		Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно»
89	23.04		Подвижная игра «Мяч капитану»
90	26.04		Промежуточная аттестация
91	29.04		Специальные передвижения игрока без мяча
92	30.04		Остановка футбольного мяча, удар по неподвижному мячу.
93	03.05		Ведение футбольного мяча змейкой. Удары по воротам
94	06.05		Удар "щечкой" по катящемуся мячу
95	07.05		Прием и передачи мяча в тройках и в кругу
96	13.05		Подвижная игра «Точная передача»
97	14.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
98	17.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
99	19.05		Варианты игры в футбол
100	20.05		Подвижная игра «Перестрелка»

101	21.05		Подвижная игра «Снайперы»
102	24.05		Подвижные игры на открытых площадках

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3В КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
Легкая атлетика (30ч.)			

1	01.09		Техника безопасности на занятиях. Ходьба обычная, коротким и длинным шагом.
2	02.09		Сочетание различных видов ходьбы.
3	04.09		Ходьба и бег с преодолением препятствий по разметкам.
4	08.09		Упражнения на развитие координации движений.
5	09.09		Бег с высокого старта. Понятие «длинная дистанция».
6	11.09		Метание малого мяча на дальность.
7	15.09		Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель.
8	16.09		Метание малого мяча на заданное расстояние.
9	18.09		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
10	22.09		Бег с изменением направления движения по ориентирам.
11	23.09		Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров».
12	25.09		Равномерный бег до 4 минут.
13	29.09		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.
14	30.09		Прыжки в длину с места.
15	02.10		Прыжки через препятствия. Игра «Горячая линия».
16	06.10		Прыжки с доставанием подвешенных предметов.
17	07.10		Многоразовые прыжки. Челночный бег 3*10м.
18	09.10		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
19	13.10		Беговые упражнения. Подвижная игра «Быстро и точно».
20	14.10		Бег из разных исходных положений с ускорением.
21	16.10		Равномерный бег до 5 минут.
22	20.10		Эстафеты с бегом на скорость.
23	21.10		Бег с изменением скорости по сигналу.
24	23.10		Прыжки на заданную длину по ориентирам.
25	27.10		Прыжки с высоты с разворотом в воздухе и приземлением в заданный квадрат.
26	28.10		Многоскоки. Метание мяча на точность.
27	30.10		Прыжки на заданную длину 60-110 см. Метание мяча на дальность.
28	10.11		Передача эстафетной палочки, эстафетный бег.
29	11.11		Равномерный бег. Линейные эстафеты.
30	13.11		Равномерный бег до 6 минут.
Гимнастика с основами акробатики (30ч.)			
31	17.11		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Строевые упражнения.
32	18.11		Строевые упражнения. Перестроения.
33	20.11		Группировки, перекаты.

34	24.11		Кувырок вперед.
35	25.11		Кувырок вперед с разбега.
36	27.11		Стойка на лопатках, мост.
37	01.12		Акробатическая комбинация.
38	02.12		Акробатическая комбинация.
39	04.12		Лазание по наклонной скамейке. Спрыгивания различными способами.
40	08.12		Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами.
41	09.12		Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.
42	11.12		Упражнения на гимнастическом бревне.
43	15.12		Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»
44	16.12		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивания в висе.
45	18.12		Вис на согнутых руках, поднимание ног в висе.
46	22.12		Вис завесом на перекладине.
47	23.12		Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
48	25.12		Прыжки через скакалку на месте.
49	29.12		Прыжки через скакалку в движении.
50	30.12		Игры и упражнения со скакалкой.
51	12.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
52	13.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
53	15.01		Упражнения с обручем. Танцевальные упражнения.
54	19.01		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
55	20.01		Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорные прыжки.
56	22.01		Общеразвивающие упражнения с мячом. Опорные прыжки.
57	26.01		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорные прыжки.
58	27.01		Различные виды перелезаний.
59	29.01		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
60	02.02		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пролезанья.
Лыжная подготовка (12ч.)			
61	03.02		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах.
62	05.02		Повороты переступанием на лыжах.
63	09.02		Попеременный двухшажный ход без палок.
64	10.02		Попеременный двухшажный ход с палками.
65	12.02		Торможение плугом. Подвижная игра «Подними предмет».
66	16.02		Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон в высокой стойке.

67	17.02		Подъем на склон «лесенкой» и спуск под уклон в низкой стойке.
68	19.02		Передвижение на лыжах змейкой. Игра «Проехать через ворота».
69	24.02		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.
70	26.02		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
71	02.03		Прохождение дистанции 1км. Подвижная игра на лыжах «Накаты»
72	03.03		Прохождение дистанции до 2 км.
Подвижные и спортивные игры (30ч.)			
73	05.03		Эстафеты с прыжками «Вызов по номерам»
74	09.03		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»
75	10.03		Подвижная игра «Пятнашки с освобождением»
76	12.03		Основная стойка и передвижения игрока.
77	16.03		Передачи и ловли мяча на месте в парах.
78	17.03		Передачи и ловли мяча на месте в кругу
79	26.03		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
80	30.03		Игровые упражнения с мячом.
81	31.03		Игровые упражнения с приемом и передачей мяча.
82	02.04		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.
83	06.04		Ведение мяча на месте и в движении.
84	07.04		Промежуточная аттестация.
85	09.04		Эстафеты с мячами.
86	13.04		Броски мяча в цель с места. Эстафеты с мячом.
87	14.04		Броски мяча в цель в движении. Подвижная игра «Подвижная цель»
88	16.04		Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно»
89	20.04		Подвижная игра «Мяч капитану»
90	21.04		Промежуточная аттестация
91	23.04		Специальные передвижения игрока без мяча
92	27.04		Остановка футбольного мяча, удар по неподвижному мячу.
93	28.04		Ведение футбольного мяча змейкой. Удары по воротам
94	30.04		Удар "щечкой" по катящемуся мячу
95	04.05		Прием и передачи мяча в тройках и в кругу
96	05.05		Подвижная игра «Точная передача»
97	07.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
98	11.05		Игровые упражнения с мячом, удары по воротам
99	12.05		Варианты игры в футбол

100	14.05		Подвижная игра «Перестрелка»
101	18.05		Подвижная игра «Снайперы»
102	21.05		Подвижные игры на открытых площадках