

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования,
утвержденной приказом МБОУ СОШ №24
№77 от 31.08.2019

Согласовано
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №24
протокол №1 от 30.08.2019

Утверждено
приказом МБОУ СОШ №24
№77 от 30.08.2019

Рабочая программа учебного предмета
физическая культура
Класс 1-4

Составитель:
Ю.И. Богданова

Планируемые результаты учебного предмета физическая культура

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час-игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание

1 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа

на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем	Всего часов
1 класс		
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	92
	Итого	99
2 класс		
5	Знания о физической культуре	4
6	Способы физкультурной деятельности	6
7	Физическое совершенствование	92
	Итого	102
3 класс		
8	Знания о физической культуре	4
9	Способы физкультурной деятельности	6
10	Физическое совершенствование	92
	Итого	102
4 класс		
11	Знания о физической культуре	4
12	Способы физкультурной деятельности	6
13	Физическое совершенствование	92
	Итого	102
	Всего	405

Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура
1 класса на 2019-2020 учебный год

№ урок а	Дата				Тема урока	Примечан ие
	план		факт			
	1А	1Б	1А	1Б		
1	02.09.	03.09.			Техника безопасности на уроке. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
2	04.09.				Перекааты и группировка	
3	06.09.	05.09.			Техника бега на 30 м с высокого старта на время	
4	09.09.	10.09.			Челночный бег 3 на 10 м на время	
5	11.09.				Перекааты и группировка	
6	13.09.	12.09.			Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	
7	16.09.	17.09.			Техника метания мяча (мешочка) на дальность	
8	18.09.				Усложненные перекааты	
9	20.09.	19.09.			Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений.	
10	23.09.	24.09.			Режим дня и личная гигиена человека	
11	25.09.				Усложненные перекааты	
12	27.09.	26.09.			Прыжки и их разновидности	
13	30.09.	01.10.			Русские народные подвижные игры	
14	02.10.				Кувырок вперед	
15	04.10.	03.10.			Броски малого мяча в горизонтальную цель	
16	07.10.	08.10.			Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование на время	
17	09.10.				Кувырок вперед	
18	11.10.	10.10.			Прыжок в длину с места	
19	14.10.	15.10.			Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения.	
20	16.10.				Стойка на лопатках. «Мост»	
21	18.10.	17.10.			Тестирование наклона вперед из положения стоя	
22	21.10.	22.10.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	
23	23.10.				Стойка на лопатках. «Мост»	
24	25.10.	24.10.			Физкультминутки, их значение в жизни человека	
25	06.11.	05.11.			Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение.	
26	08.11.	06.11.			Лазание по гимнастической стенке	
27	11.11.	07.11.			Подвижные игры	
28	13.11.	12.11.			Техника безопасности на уроке. Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека	
29	15.11.	13.11.			Лазание по гимнастической стенке	
30	18.11.	14.11.			Строевые упражнения	

31	20.11.	19.11.			Техника выполнения перекатов	
32	22.11.	20.11.			Упражнения на кольцах	
33	25.11.	21.11.			Кувырок вперед	
34	27.11.	26.11.			Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове	
35	29.11.	27.11.			Упражнения на кольцах	
36	02.12.	28.11.			Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	
37	04.12.	03.12.			Лазание по гимнастической стенке	
38	06.12.	04.12.			Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	
39	09.12.	05.12.			Лазание и перелезание на гимнастической стенке	
40	11.12.	10.12.			Подвижная игра «Ловля обезьян»	
41	13.12.	11.12.			Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	
42	16.12.	12.12.			Игровые упражнения	
43	18.12.	17.12.			Преодоление полосы препятствий	
44	20.12.	18.12.			Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах	
45	23.12.	19.12.			Полоса препятствий (усложненный вариант)	
46	25.12.	24.12.			Подвижная игра «День и ночь»	
47	27.12.	25.12.			Перевороты вперед и назад на кольцах	
48	13.01.	26.12.			Подвижные игры	
49	15.01.	14.01.			Техника безопасности на уроке. Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	
50	17.01.	15.01.			Упражнения на гимнастических кольцах	
51	20.01.	16.01.			Техника ступающего шага на лыжах без палок	
52	22.01.	21.01.			Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	
53	24.01.	22.01.			Вращение обруча	
54	27.01.	23.01.			Техника скользящего шага на лыжах без палок	
55	29.01.	28.01.			Техника спуска в основной стойке на лыжах	
56	31.01.	29.01.			Лазанье по канату	
57	03.02.	30.01.			Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	
58	05.02.	04.02.			Техника торможения падением на лыжах	
59	07.02.	05.02.			Лазанье по канату	
60	10.02.	06.02.			Техника ступающего шага с палками на лыжах	
61	12.02. 2020	11.02. 2020			Техника скользящего шага с палками на лыжах	
62	14.02.	12.02.			Упражнения со скакалками	
63	26.02.	13.02.			Техника торможения палками на лыжах	
64	28.02.	25.02.			Движение «змейкой» на лыжах с палками	
65	02.03.	26.02.			Прыжки через скакалку	
66	04.03.	27.02.			Контрольный урок по лыжной подготовке	
67	06.03.	03.03.			Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	
68	11.03.	04.03.			Прыжки через скакалку	
69	13.03.	05.03.			Броски и ловля мяча в парах	
70	16.03.	10.03.			Разновидности бросков мяча одной рукой	
71	18.03.	11.03.			Прыжки через скакалку	
72	20.03.	12.03.			Ведение мяча на месте и в движении	
73	30.03.	17.03.			Броски мяча в кольцо способом «снизу»	
74	01.04.	18.03.			Стойка на лопатках	

75	03.04.	19.03.			Броски мяча в кольцо способом «сверху»	
76	06.04.	31.03.			Техника безопасности на уроке. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	
77	08.04.	01.04.			Стойка на лопатках	
78	10.04.	02.04.			Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	
79	13.04.	07.04.			Упражнение на выносливость «вис» (на время)	
80	15.04.	08.04.			Повторение акробатических элементов	
81	17.04.	09.04.			Повторение техники прыжка в длину с места	
82	20.04.	14.04.			Тестирование в прыжке в длину с места	
83	22.04.	15.04.			Повторение акробатических элементов	
84	24.04.	16.04.			Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	
85	27.04.	21.04.			Метание малого мяча в горизонтальную цель	
86	29.04.	22.04.			Упражнения на уравнивание предметов	
87	04.05.	23.04.			Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	
88	06.05.	28.04.			Баскетбольные упражнения	
89	08.05.	29.04.			Упражнения на удержание равновесия предметов	
90	11.05.	30.04.			Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	
91	13.05.	05.05.			Тестирование в беге на скорость на 30 м	
92	15.05.	06.05.			Круговая тренировка	
93	18.05.	07.05.			Тестирование в челночном беге 3 × 10 м	
94	20.05.	12.05.			Метание мешочка на дальность	
95	22.05.	13.05.			Круговая тренировка	
96	25.05.	14.05.			Основы правил игры в футбол	
97	27.05.	19.05.			Знакомство с эстафетами	
98	29.05.	20.05.			Круговая тренировка	
99		21.05.			Подвижные игры	

Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура
2 класса на 2019-2020 учебный год

№ урок а	Дата				Тема урок28а	Примеча ние
	план		факт			
	2А	2Б	2А	2Б		
1	04.09.	03.09.			Правила безопасности на уроках физической культуры.	
2	06.09.	04.09.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	
3	07.09.				Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».	
4	11.09.	10.09.			Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	
5	13.09.	11.09.			Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».	
6	14.09.				Кувырок вперед. Игра на внимание.	
7	18.09.	17.09.			Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	
8	20.09.	18.09.			Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	
9	21.09.				Усложненные кувырки вперед.	
10	25.09.	24.09.			Подвижная игра «Мышеловка»	
11	27.09.	25.09.			Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	
12	28.09.				Игровые упражнения с кувырками.	
13	02.10.	01.10.			Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	
14	04.10.	02.10.			Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	
15	05.10.				Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	
16	09.10.	08.10.			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	
17	11.10.	09.10.			Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	
18	12.10.				Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	
19	16.10. 2019	15.10. 2019			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»	
20	18.10.	16.10.			Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	
21	19.10.				Стойка на лопатках. «Мост».	
22	23.10.	22.10.			Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».	
23	25.10.	24.10.			Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».	
24	26.10.				Стойка на лопатках. «Мост».	
25	06.11.	05.11.			Подвижная игра «Осада города».	
26	08.11.	06.11.			Подвижные игры.	
27	09.11.				Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»	
28	13.11.	12.11.			Правила безопасности на уроках физической культуры. Лазание по гимнастической стенке.	
29	15.11.	13.11.			Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	

					Подвижная игра «Кружева».	
30	16.11.				Лазание по гимнастической стенке.	
31	20.11.	19.11.			Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове».	
32.	22.11.	20.11.			Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	
33	23.11.				Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	
34	27.11.	26.11.			Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	
35.	29.11.	27.11.			Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	
36.	30.11.				Упражнения на кольцах.	
37.	04.12.	03.12.			Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»	
38.	06.12.	04.12.			Разновидности висов. Игра «Удочка».	
39.	07.12.				Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».	
40.	11.12.	10.12.			Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	
41.	13.12.	11.12.			Подвижная игра «Медведи и пчелы».	
42.	14.12.				Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».	
43.	18.12.	17.12.			Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	
44.	20.12.	18.12.			Подвижная игра «Ловля обезьян».	
45.	21.12.				Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	
46.	25.12.	24.12.			Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	
47.	27.12.	25.12.			Подвижные игры.	
48.	28.12.				Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»	
49.	15.01.	14.01.			Правила безопасности на уроках физической культуры. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	
50.	17.01.	15.01.			Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
51.	18.01.				Упражнения на кольцах.	
52.	22.01.	21.01.			Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	
53.	24.01.	22.01.			Передвижение на лыжах с палками и попеременным душажным ходом.	
54.	25.01.				Вращение обруча.	
55.	29.01.	28.01.			Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	
56.	31.01.	29			Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	
57.	01.02.				Лазание по канату.	
58.	05.02.	04.02.			Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	
59.	07.02.	05.02.			Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	
60.	08.02.				Лазание по канату. Игра «Вышибалы».	
61.	12.02.	11.02.			Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	
62.	14.02.	12.02.			Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	

63.	15.02.				Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	
64.	19.02.	18.02.			Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	
65.	21.02.	19.02.			Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	
66.	22.02.				Прыжки в скакалку	
67.	26.02.	25.02.			Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	
68.	28.02.	26.02.			Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	
69.	29.02.				Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	
70.	04.03.	03.03.			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	
71.	06.03.	04.03.			Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	
72.	07.03.				Прыжки в скакалку.	
73.	11.03.	10.03.			Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	
74.	13.03.	11.03.			История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	
75.	14.03.				Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».	
76.	18.03.	17.03.			История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	
77.	20.03.	18.03.			Подвижная игра с мячом.	
78.	01.03.	31.03.			Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».	
79.	03.03.	01.03.			Правила безопасности на уроках физической культуры. Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	
80.	04.03.				Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	
81.	08.03.	07.03.			Повторение акробатических элементов.	
82.	10.03.	08.03.			Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	
83.	11.03.				Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	
84.	15.03.	14.03.			Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	
85.	17.03.	15.03.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
86.	18.03.				Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	
87.	22.03.	21.03.			Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	
88.	24.03.	22.03.			Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	
89.	25.03.				Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель	
90.	29.03.	28.03.			Упражнение на уравнивание предметов	
91.	06.05.	29.03.			Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	
92.	08.05.	05.05.			Спортивная игра футбол.	
93.	13.05.	08.05.			Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	
94.	15.05.	12.05.			Высокий старт и правильный поворот в челночном	

					беге. Игра «Метко в цель».	
95.	16.05.	13.05.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	
96.	20.05.	16.05.			Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	
97.	22.05.	19.05.			Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Игра «Флаг на башне».	
98.	23.05.	20.05.			Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	
99.	27.05.	23.05.			Круговая тренировка. Игра «Совушка».	
100.	29.05.	26.05.			Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	
101.	30.05.	27.05.			Подвижные и спортивные игры.	
102.		30.05.			Круговая эстафета. Подведение итогов года. Игра «Совушка»	

Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура
3 класса на 2019-2020 учебный год

№ урока	Дата				Тема урока	Примечание
	план		факт			
	3А	3Б	3А	3Б		
1	02.09.	04.09.			Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	
2	03.09.	05.09.			Бег на 30 метров с высокого старта	
3	05.09.	06.09.			Перекаты, кувырок вперед	
4	09.09.	11.09.			Челночный бег 3х10м с высокого старта	
5	10.09.	12.09.			Правила и особенности игры в футбол	
6	12.09.	13.09.			Кувырок вперед	
7	16.09.	18.09.			Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений	
8	17.09.	19.09.			Метание мяча на дальность	
9	19.09.	20.09.			Усложненный кувырок вперед	
10	23.09.	25.09.			Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	
11	24.09.	26.09.			Прыжок в длину с прямого разбега	
12	26.09.	27.09.			Игровые упражнения с кувырками	
13	30.09.	02.10.			Элементы футбола в подвижных играх	
14	01.10.	03.10.			Прыжок в длину с места	
15	03.10.	04.10.			Кувырок назад	
16	07.10.	09.10.			Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	
17	08.10.	10.10.			Наклон вперед из положения стоя	
18	10.10.	11.10.			Кувырок назад	
19	14.10.	16.10.			Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	
20	15.10.	17.10.			Бросок мяча в горизонтальную цель	
21	17.10.	18.10.			Акробатические элементы	
22	21.10.	23.10.			Вис на перекладине и проверка волевых качеств	
23	24.10.	24.10.			Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	
24	05.11.	25.10.			Акробатические упражнения	
25	07.11.	06.11.			Искусство владения мячом	
26	11.11.	07.11.			Подвижная игра «Подвижная цель»	
27	12.11.	08.11.			Лазанье по гимнастической стенке	
28	14.11.	13.11.			Правила безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения	
29	18.11.	14.11.			Развитие физической культуры у народов Древней Руси	
30	19.11.	15.11.			Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	
31	21.11.	20.11.			Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные	
32	25.11.	21.11.			Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	
33	26.11.	22.11.			Упражнения на кольцах	
34	28.11.	27.11.			Кувырок назад	
35	02.12.	28.11.			Передвижение и повороты на	

					гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке	
36	03.12.	29.11.			Вис прогнувшись на кольцах	
37	05.12.	04.12.			Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ)	
38	09.12.	05.12.			Лазанье по канату в три приема	
39	10.12.	06.12.			Переворот вперед и назад на кольцах	
40	12.12.	11.12.			Лазанье по канату в два приема	
41	16.12.	12.12.			Подвижная игра «Горячая линия»	
42	17.12.	13.12.			Выкрут на кольцах	
43	19.12.	18.12.			Прыжки со скакалкой и в скакалку	
44	23.12.	19.12.			Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	
45	24.12.	20.12.			Выкрут на кольцах	
46	26.12.	25.12.			Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	
47	13.01.	26.12.			Подвижные игры	
48	14.01.	27.12.			Махи на кольцах	
49	16.01.	15.01.			Правила безопасности на уроках физической культуры. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	
50	20.01.	16.01.			Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	
51	21.01.	17.01.			Махи на кольцах	
52	23.01.	22.01.			Попеременный двушажный ход на лыжах с палками	
53	27.01.	23.01.			Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	
54	28.01.	24.01.			Вращение обруча	
55	30.01.	29.01.			Одновременный двушажный ход на лыжах с палками	
56	03.02.	30.01.			Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	
57	04.02.	31.01.			Лазанье по канату в три приема	
58	06.02.	05.02.			Подъемы и спуски на лыжах с палками	
59	10.02.	06.02.			Техника торможения и поворотов на лыжах	
60	11.02.	07.02.			Лазанье по канату в два приема	
61	13.02.	12.02.			Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	
62	17.02.	13.02.			Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	
63	18.02.	14.02.			Упражнения со скакалками	
64	20.02.	19.02.			Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками	
65	25.02.	20.02.			Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	
66	27.02.	21.02.			Прыжки в скакалку	
67	02.03.	26.02.			Упражнения с обручами	
68	03.03.	27.02.			Искусство владения обручем	
69	05.03.	28.03.			Прыжки в скакалку в тройках	
70	10.03.	04.03.			Прыжки через длинную скакалку в тройках	
71	12.03.	05.03.			Искусство владения скакалками	
72	16.03.	06.03.			Прыжки в скакалку в тройках	
73	17.03.	11.03.			Подвижная игра «Штурм»	
74	19.03.	12.03.			Вращение обруча	

75	30.03.	13.03.			Стойка на голове	
76	31.03.	18.03.			Правила и особенности спортивной игры гандбол	
77	02.04.	19.03.			Броски мяча в цель на точность	
78	06.04.	20.03.			Стойка на руках	
79	07.04.	01.04.			Правила безопасности на уроках физической культуры. Что такое пас. Значение паса для спортивных игр.	
80	09.04.	02.04.			Спортивная игра гандбол	
81	13.04.	03.04.			Стойка на голове и руках	
82	14.04.	08.04.			Правила игры в волейбол	
83	16.04.	09.04.			Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками	
84	20.04.	10.04.			Повторение акробатических элементов	
85	22.04.	15.04.			Подвижная игра Пионербол (усложненный вариант)	
86	24.04.	16.04.			Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками	
87	27.04.	17.04.			Упражнения на уравнивание предметов	
88	28.04.	22.04.			Бросок мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места	
89	30.04.	23.04.			Вис на перекладине	
90	04.05.	24.04.			Упражнения на уравнивание предметов	
91	05.05	29.04.			Наклон вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	
92	07.05.	30.04.			Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	
93	11.05.	06.05.			Круговая тренировка	
94	12.05.	07.05.			Бег на 30 метров с высокого старта	
95	14.05.	08.05.			Челночный бег 3х10м с высокого старта	
96	18.05.	13.05.			Круговая тренировка	
97	19.05.	14.05.			Метание мешочка на дальность	
98	21.05.	15.05.			Строевые упражнения	
99	25.05.	20.05.			Круговая тренировка	
100	26.05.	21.05.			Бег на 1000м	
101	28.05.	22.05.			Эстафета с передачей эстафетной палочки	
102		27.05.			Круговая тренировка	

Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура
4 класса на 2019-2020 учебный год

№ урока	Дата		Тема урока	Примечание
	план	факт		
	4А/4Б			
1	02.09.		Правила безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения	
2	04.09.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
3	06.09.		Перекаты, кувырок вперед	
4	09.09.		Тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта	
5	11.09.		Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии	
6	13.09.		Кувырок вперед	
7	16.09.		Правила и особенности спортивной игры футбол	
8	18.09.		Тестирование метания мешочка на дальность	
9	20.09.		Усложненные кувырки вперед	
10	23.09.		Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения	
11	25.09.		Командные действия в спортивной игре футбол	
12	27.09.		Игровые упражнения с кувырками	
13	30.09.		Спортивная игра футбол	
14	02.10.		Тестирование прыжка в длину с места	
15	04.10.		Кувырок назад	
16	07.10.		Тестирование подъема туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд	
17	09.10.		Тестирование наклона вперед из положения стоя	
18	11.10.		Кувырок назад	
19	14.10.		Тестирование подтягивания в висе и отжимания	
20	16.10.		Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	
21	18.10.		Акробатические элементы	
22	21.10.		Тестирование вися и проверка волевых качеств	
23	23.10.		Подвижная игра пионербол	
24	25.10.		Акробатические элементы	
25	06.11.		Поддачи и передачи мяча в парах	
26	08.11.		Подвижные игры с элементами волейбола	
27	11.11.		Лазанье по гимнастической стенке	
28	13.11.		Правила безопасности на уроках физической культуры. Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры	
29	15.11.		Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика	
30	18.11.		Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	
31	20.11.		Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях)	
32	22.11.		Акробатические соединения	
33	25.11.		Упражнения на кольцах	

34	27.11.		Акробатические соединения и правила их составления	
35	29.11.		Акробатическое соединение	
36	02.12		Вис прогнувшись на кольцах	
37	04.12.		Подтягивания на высокой перекладине	
38	06.12.		Висы и подтягивания на высокой перекладине	
39	09.12.		Перевероты вперед и назад на кольцах	
40	11.12.		Лазанье по гимнастической стенке	
41	13.12.		Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка	
42	16.12.		Выкрут на кольцах	
43	18.12.		Техника опорного прыжка	
44	20.12.		Опорный прыжок с трех шагов	
45	23.12.		Упор углом на кольцах	
46	25.12.		Опорный прыжок с разбега	
47	27.12.		Техника выполнения опорного прыжка (контрольный урок)	
48	13.01.		Махи на кольцах	
49	15.01.		Правила безопасности на уроках физической культуры. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	
50	17.01.		Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	
51	20.01.		Махи на кольцах	
52	22.01.		Попеременный двушажный ход на лыжах с палками	
53	24.01.		Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	
54	27.01.		Вращение обруча	
55	29.01.		Одновременный двушажный ход на лыжах с палками	
56	31.01.		Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	
57	03.02.		Лазанье по канату в три приема	
58	05.02.		Подъемы и спуски с палками на лыжах	
59	07.02.		Техника торможения и поворотов на лыжах	
60	10.02.		Лазанье по канату в два приема	
61	12.02.		Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	
62	14.02.		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	
63	17.02.		Упражнения со скакалками	
64	19.02.		Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»	
65	21.02.		Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	
66	26.02.		Прыжки в скакалку	
67	28.02.		Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	
68	02.03.		Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	
69	04.03.		Прыжки в скакалку в тройках	
70	06.03.		Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	
71	11.03.		Техника торможения и поворотов	
72	13.03.		Прыжки в скакалку в тройках	
73	16.03.		Стойка на голове	

74	18.03.		Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	
75	20.03.		Стойка на голове	
76	30.03.		Свободная езда на лыжах.	
77	01.04.		Прыжки в скакалку в тройках.	
78	03.04.		Стойка на руках	
79	06.04.		Правила безопасности на уроках физической культуры. Повторение акробатических упражнений.	
80	08.04.		Подвижная игра пионербол	
81	10.04.		Стойка на голове и руках	
82	13.04.		Подвижная игра пионербол	
83	15.04.		Подвижная игра пионербол	
84	17.04.		Повторение акробатических упражнений 2	
85	20.04.		Подвижная игра пионербол	
86	22.04.		Подвижная игра пионербол	
87	24.04.		Подвижная игра пионербол	
88	27.04.		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
89	29.04.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега	
90	04.05.		Подвижная игра пионербол	
91	06.05.		Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега	
92	08.05.		Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол	
93	11.05.		Круговая тренировка	
94	13.05.		Спортивная игра баскетбол	
95	15.05.		Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков	
96	18.05.		Круговая тренировка	
97	20.05.		Тестирование беговых упражнений	
98	22.05.		Тестирование беговых упражнений	
99	25.05.		Круговая тренировка	
100	27.05.		Бег на 1000 м	
101	29.05.		Подвижные игры	
102			Круговая тренировка	