

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лопандинская средняя общеобразовательная школа
Комаричского района**

Обсуждена и согласована на заседании МО начальных классов протокол № _____ от _____ 2024 г Руководитель МО _____ Клокова Е. А.	Проверила зам.директора по УВР _____ Евстратова О.А. « _____ » _____ 2024 г	Утверждена директором МБОУ Лопандинской СОШ _____ Терентьева О.Е. Приказ № _____ от « _____ » _____ 2024 г
---	--	---

Выписка
из основной общеобразовательной программы начального общего образования

**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 класс**

**Предметная линия учебников
Ляха В. И.**

Выписка верна 03.09.2024
Директор школы Терентьева О.Е.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- изложение фактов истории физической культуры;
- бережное обращение с инвентарём.

Содержание учебного предмета

1-2 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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Базовая часть

Раздел «Легкая атлетика»

Овладения знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость, названия метательных снарядов, л/а инвентаря и т.д.

Ходьба различными способами (положение рук, постановка стопы ног и т.д.)

Бег: равномерный, медленный, кроссы до 1 км, с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с чередованием с ходьбой, с изменяющимся направлением движения по звуковым сигналам(змейкой, по кругу, спиной вперед), челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево на 90, 180градусов), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, гигантские прыжки («олений бег»), многоскоки, прыжки через скакалку, через различные препятствия (мячи, веревки, плоские препятствия).

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте на дальность на точность, на заданное расстояние, в цель с расстояния 3-5 метров, в стену, броски большого мяча (0.5-1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд вверх

Подвижные игры на материале легкой атлетики:

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Волк во рву» и т.д.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентированию в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Пингвины с мячом», «Лисы и куры»,.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»
Эстафеты: «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», эстафеты с различными заданиями

Раздел :Подвижные игры с изучением спортивных игр(волейбол, баскетбол)

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры с элементами игры волейбол.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча броски мяча в корзину, подвижные игры с элементами игры баскетбол

Раздел: «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.

Акробатические комбинации.

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, ползания на животе, спине с выполнением различных акробатических элементов; передвижения по наклонной гимнастической скамейке; лазание по канату

Упражнения в равновесии, подводящие упражнения к выполнению опорного прыжка

Подвижные игры

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Вариативная часть

Раздел: Подвижные игры

Направленность: закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:

- «К своим флажкам»
- «Пятнашки» с различными вариантами игры
- «Два мороза»

-«Два медведя»

Направленность: закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых качеств, ориентирование в пространстве

- « Прыгающие воробушки»

- «Зайцы в огороде»

- «Два медведя»

Направленность: овладение, закрепление элементарными умениями в ловле, держании, передачи, броска и ведение мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

- «Играй, играй мяч не теряй» (мини пионербол через низкую сетку)

-«Мяч соседу» в шеренгах с в/м мячом

- «Перестрелки», «Пробежки под прицелом»

- «Вышибалы», «Полицейские и воры», «Хвостики»

Эстафеты на месте с передачей мячей различными способами в различных исходных положениях

Эстафеты в движении с ведением мяча передачей.

3-4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физический упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в упор лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

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 перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Низкий старт.

Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание..

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

На материале раздела «Лыжные гонки»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски в корзину; подвижные игры на материале баскетбола

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 1

Количество часов по учебному плану:

Всего: 66 часов; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе:

-ФГОС

-Основной образовательной программы МБОУ Лопандинской СОШ

- Учебного плана МБОУ Лопандинской СОШ

- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы

Предметная линия учебников системы «Школа России»: Лях В. И. 1 - 4 кл. М.: Просвещение.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение. 2019 г.

№	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика 10 часов				
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Понятие «короткая дистанция». Возникновение физической культуры у древних людей	1		
2	Равномерный бег на выносливость. Понятие правильной осанки	1		
3	Бег на короткие дистанции. Понятие о физической культуре	1		
4	Бег на короткие дистанции. Смешанное передвижение.	1		
5	Высокий старт. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
6	Высокий старт. Эстафеты. Основная стойка	1		
7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
9	Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1		
10	Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
Подвижные игры 8 часов				
11	Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Ловля мяча на месте Игра «Охотники и утки»	1		
12	Ловля мяча в парах Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
13	Передача мяча на месте Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
14	Передача мяча в парах Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
15	Ловля и передача мяча в движении Броски в цель	1		

16	Ловля и передача мяча в движении Броски в цель	1		
17	Ведения мяча на месте. Эстафеты	1		
18	Ведения мяча в шаге. Эстафеты	1		
Гимнастика 15 часов				
19	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Строевые команды « Шагом марш!», « Класс, стой!»	1		
20	Перекаты в группировке Размыкание и смыкание	1		
21	Разновидности перекатов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два Игра « Охотники и утки»	1		
22	Кувырок вперед. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
23	Кувырок вперед. Подвижная игра «Попади в обруч»	1		
24	Стойка на лопатках согнув ноги Подвижная игра «Белые медведи»	1		
25	Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Белые медведи»	1		
26	Висы и упоры Прыжки со скакалкой	1		
27	Висы и упоры. Прыжки со скакалкой	1		
28	Лазанья и перелазания. Равновесия. Подвижная игра «Два мороза»	1		
29	Лазанья и перелазания Равновесия. Подвижная игра «Два мороза»	1		
30	Лазанья и перелазания Равновесия. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
31	Перелазание через гимнастического коня. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		
32	Перелазание через гимнастического коня. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		
33	Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	1		
Лыжная подготовка 16 часов				
34	Правила поведения и техника безопасности при занятии лыжами	1		
35	Ступающий шаг на лыжах без палок	1		
36	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		
37	Повороты переступанием	1		
38	Скользкий шаг на лыжах без палок	1		
39	Скользкий шаг на лыжах с палками	1		
40	Подъем под уклон без палок	1		
41	Подъем под уклон с палками	1		

42	Спуски под уклон без палок	1		
43	Спуски под уклон без палок	1		
44	Подъем и спуски под уклон	1		
45	Прохождение дистанции 1 км	1		
46	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
47	Ступающий и скользящий шаг	1		
48	Игры на лыжах	1		
49	Прохождение дистанции 1,5 км	1		
Подвижные игры 17 часов				
50	Ловля и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Салки»	1		
51	Ведения мяча на месте. Эстафеты	1		
52	Ведения мяча в шаге. Эстафеты	1		
53	Ведения мяча в движении. Эстафеты	1		
54	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	1		
55	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	1		
56	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	1		
57	Передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
58	Передача мяча в парах на месте Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
59	Передача мяча в движении Эстафеты	1		
60	Челночный бег.	1		
61	Прыжки в длину с места	1		
62	Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Прыжки в длину с места.	1		
63	Метания малого мяча Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
65	Резерв	1		
66	Резерв	1		

Тематическое планирование

Класс: 2

Количество часов по учебному плану:

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе:

-ФГОС

-Основной образовательной программы МБОУ Лопандинской СОШ

- Учебного плана МБОУ Лопандинской СОШ

- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы

Предметная линия учебников системы В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы М.: Просвещение. 2019

Учебник: В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М; Просвещение, 2019

№	Тема	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика 10 часов				
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Понятие «короткая дистанция». Возникновение физической культуры у древних людей	1		
2	Равномерный бег на выносливость. Понятие правильной осанки	1		
3	Бег на короткие дистанции. Понятие о физической культуре	1		
4	Бег на короткие дистанции. Смешанное передвижение.	1		
5	Высокий старт. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
6	Высокий старт. Эстафеты. Основная стойка	1		
7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
9	Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1		
10	Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
Подвижные игры 8 часов				
11	Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Ловля мяча на месте Игра «Охотники и утки»	1		
12	Ловля мяча в парах Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
13	Передача мяча на месте Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
14	Передача мяча в парах Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
15	Ловля и передача мяча в движении Броски в цель	1		
16	Ловля и передача мяча в движении Броски в цель	1		
17	Ведения мяча на месте. Эстафеты	1		
18	Ведения мяча в шаге. Эстафеты	1		

Гимнастика (15 часов)				
19	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Строевые команды « Шагом марш!», « Класс, стой!»	1		
20	Перекаты в группировке Размыкание и смыкание	1		
21	Разновидности перекаатов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два Игра « Охотники и утки»	1		
22	Кувырок вперед. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
23	Кувырок вперед. Подвижная игра «Попади в обруч»	1		
24	Стойка на лопатках согнув ноги Подвижная игра «Белые медведи»	1		
25	Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Белые медведи»	1		
26	Висы и упоры Прыжки со скакалкой	1		
27	Висы и упоры. Прыжки со скакалкой	1		
28	Лазанья и перелазания. Равновесия. Подвижная игра «Два мороза»	1		
29	Лазанья и перелазания Равновесия. Подвижная игра «Два мороза»	1		
30	Лазанья и перелезание Равновесия. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
31	Переезание через гимнастического коня. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		
32	Перелезание через гимнастического коня. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		
33	Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	1		
Лыжная подготовка 16 часов				
34	Правила поведения и техника безопасности при занятии лыжами	1		
35	Ступающий шаг на лыжах без палок	1		
36	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		
37	Повороты переступанием	1		
38	Скользкий шаг на лыжах без палок	1		
39	Скользкий шаг на лыжах с палками	1		
40	Подъем под уклон без палок	1		
41	Подъем под уклон с палками	1		
42	Спуски под уклон без палок	1		
43	Спуски под уклон без палок	1		
44	Подъем и спуски под уклон	1		
45	Прохождение дистанции 1 км	1		
46	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
47	Ступающий и скользкий шаг	1		
48	Игры на лыжах	1		
49	Прохождение дистанции 1,5 км	1		
Подвижные игры 10 часов				
50	Ведения мяча на месте. Эстафеты	1		
51	Ведения мяча в шаге. Эстафеты	1		
52	Ведения мяча в движении. Эстафеты	1		

53	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	1		
54	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	1		
55	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	1		
56	Передача мяча в парах на месте Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
57	Передача мяча в парах на месте Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
58	Передача мяча в движении Эстафеты	1		
59	Передача мяча в движении Эстафеты	1		
Легкая атлетика 8 часов				
60	Челночный бег. Прыжки в длину с места	1		
61	Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Прыжки в длину с места.	1		
62	Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Прыжки в длину с места.	1		
63	Метания малого мяча Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
64	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) Подвижная игра «Смена сторон»	1		
65	Тестирование бега на 30м	1		
66	Бег на 1000 м. Подвижные игры	1		
67	Резерв	1		
68	Резерв	1		

Тематическое планирование

Класс: 3

Количество часов по учебному плану:

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе:

-ФГОС

-Основной образовательной программы МБОУ Лопандинской СОШ

- Учебного плана МБОУ Лопандинской СОШ

- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы

Предметная линия учебников системы В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы М.: Просвещение. 2019

Учебник: В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М; Просвещение, 2019

№	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Высокий старт	1		
2	Высокий старт и стартовый разгон. Спортивная игра «Футбол»	1		
3	Высокий старт и стартовый разгон. Спортивная игра «Футбол»	1		
4	Бег на 30 м на результат. Спортивная игра «Футбол»	1		
5	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1		
6	Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Удочка»	1		
7	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча. Спортивная игра «Футбол»	1		
8	Метание малого мяча. Бег 1000м на результат	1		
Подвижные игры 10 часов (баскетбол)				
9	Инструктаж по Т.Б.при занятии подвижными играми. Ловля и передача мяча на месте. Передвижения баскетболиста в игре. Повороты на месте	1		
10	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
11	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
12	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
13	Ведения мяча с изменением направления Подвижная игра « Гонка мячей по кругу»	1		
14	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу	1		
15	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу	1		
16	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу	1		
17	Броски в кольцо одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол	1		
18	Броски в кольцо одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол	1		
Гимнастика (14 часов)				

19	Инструктаж по Т.Б. при занятии гимнастикой. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Перестрелка»	1		
20	2-3 кувырка вперед слитно..	1		
21	Строевые упражнения	1		
22	Стойка на руках	1		
23	Стойка на лопатках. Строевые упражнения	1		
24	«Мост» из положения лежа на спине. Равновесия	1		
25	«Мост» из положения лежа на спине. Равновесия	1		
26	«Мост» стоя с помощью. Стойка на голове	1		
27	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1		
28	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1		
29	Лазание и перелезание. Игра «Охотники и утки»	1		
30	Висы и упоры.	1		
31	Варианты вращения обруча	1		
32	Подтягивания в висе (на результат). Круговая тренировка	1		
Лыжная подготовка (16 часов)				
33	Инструктаж по Т.Б. при занятии лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг .	1		
34	Попеременный одношажный ход	1		
35	Повороты переступанием в движении	1		
36	Попеременный двухшажный ход без палок П/и «Подними предмет»	1		
37	Попеременный двухшажный ход без палок П/и «Подними предмет»	1		
38	Попеременный двухшажный ход с палками. П/и «Прокатись через ворота»	1		
39	Попеременный двухшажный ход с палками. П/и «Прокатись через ворота»	1		
40	Подъем «Лесенкой».	1		
41	Спуски в высокой и низкой стойках	1		
42	Подъем «Лесенкой» и «елочкой»	1		
43	Подъем «Лесенкой» и «елочкой»	1		
44	Торможение плугом и упором	1		
45	Торможение плугом и упором	1		
46	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1		
47	Игровые упражнения на лыжах и без лыж	1		
48	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
Подвижные игры (4 часа)				
49	Инструктаж по Т.Б. при занятии подвижными играми (волейбол). Волейбол как вид спорта	1		
50	Броски мяча через волейбольную сетку. П/и «Пионербол»	1		
51	Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. П/и «Пионербол»	1		
52	Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. П/и «Пионербол»	1		
Легкая атлетика (4 часа)				
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
54	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
Подвижные игры (6 часов) (волейбол)				

57	Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		
58	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. П/и мини -волейбол	1		
59	Прием мяча П/и мини -волейбол	1		
60	Передачи мяча в волейболе. П/и мини –волейбол	1		
61	Передачи мяча в волейболе. П/и мини –волейбол	1		
62	Передачи мяча в волейболе. П/и мини –волейбол	1		
Легкая атлетика (6 часов)				
63	Низкий старт. Челночный бег 3х10 Спортивная игра «Футбол»	1		
64	Метание малого мяча Спортивная игра «Футбол»	1		
65	Прыжки в длину способом «согнув ноги» Спортивная игра «Футбол»	1		
66	Бег 1000м. Спортивная игра «Футбол»	2		
67	Резерв			
68	Резерв	1		

Тематическое планирование

Класс: 4

Количество часов по учебному плану:

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе:

-ФГОС

-Основной образовательной программы МБОУ Лопандинской СОШ

- Учебного плана МБОУ Лопандинской СОШ

- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы

Предметная линия учебников системы В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы М.: Просвещение. 2019

Учебник: В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М; Просвещение, 2019

№	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт	1		
2	Высокий старт и стартовый разгон. Спортивная игра «Футбол»	1		
3	Высокий старт и стартовый разгон. Спортивная игра «Футбол»	1		
4	Бег 60 м на результат. Спортивная игра «Футбол»	1		
5	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1		
6	Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Удочка»	1		
7	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча Спортивная игра «Футбол»	1		
8	Метание малого мяча. Бег 1000м на результат	1		
Подвижные игры (10 часов)				
9	Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми (баскетбол) Ловля и передача мяча на месте. Передвижения баскетболиста в игре. Повороты на месте с мячом в руках.	1		
10	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
11	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
12	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
13	Ведения мяча с изменением направления Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1		
14	Ведения мяча с изменением направления Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1		
15	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу Игра в мини баскетбол	1		
16	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу Игра в мини баскетбол	1		
17	Броски в кольцо одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол	1		
18	Броски в кольцо одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол	1		
Гимнастика (14 часов)				

19	Инструктаж по техники безопасности при занятии гимнастикой. Перекаты в группировки. Подвижная игра «Перестрелка»	1		
20	2-3 кувырка вперед. Строевые упражнения	1		
21	2-3 кувырка вперед. Строевые упражнения	1		
22	2-3 кувырка вперед. Строевые упражнения	1		
23	Стойка на лопатках. Строевые упражнения	1		
24	«Мост» из положения лежа на спине. Равновесие на одной	1		
25	«Мост» из положения лежа на спине. Равновесие на одной	1		
26	« Мост» стоя с помощью. Равновесия. п/и «Собачки ногами»	1		
27	Кувырок назад. Лазанья и перелезание. Игра «Охотники и утки»	1		
28	Кувырок назад. Лазанья и перелезание. Игра «Охотники и утки»	1		
29	Кувырок назад. Лазанья и перелезание. Игра «Охотники и утки»	1		
30	Висы и упоры	1		
31	Висы и упоры	1		
32	Подтягивания в висе (на результат)	1		
Лыжная подготовка (16 часов)				
33	Инструктаж по Т.Б. при занятии лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг .	1		
34	Попеременный одношажный ход Повороты переступанием в движении	1		
35	Попеременный одношажный ход Повороты переступанием в движении	1		
36	Попеременный двухшажный ход без палок П/и«Подними предмет»	1		
37	Попеременный двухшажный ход без палок П/и«Подними предмет»	1		
38	Попеременный двухшажный ход с палками П/и «Прокатись через ворота»	1		
39	Попеременный двухшажный ход с палками П/и «Прокатись через ворота»	1		
40	Подъем «Лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках	1		
41	Подъем «Лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках	1		
42	Подъем «Лесенкой» и «елочкой»	1		
43	Подъем «Лесенкой» и «елочкой»	1		
44	Торможение плугом и упором	1		
45	Торможение плугом и упором	1		
46	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1		
47	Игровые упражнения на лыжах и без лыж	1		
48	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
Подвижные игры (4 часа)				
49	Инструктаж по Т.Б. при занятии подвижными играми (волейбол). Волейбол как вид спорта	1		
50	Броски мяча через волейбольную сетку. П/и «Пионербол»	1		
51	Техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах П/и «Пионербол»	1		
52	Техники бросков и ловли волейбольного мяча разными	1		

	способами в парах П/и «Пионербол»			
Легкая атлетика (4 часа)				
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
Подвижные игры (6 часов) (волейбол)				
57	Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		
58	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. П/и мини -волейбол	1		
59	Прием мяча. П/и мини -волейбол	1		
60	Передачи мяча в волейболе. П/и мини –волейбол	1		
61	Передачи мяча в волейболе. П/и мини –волейбол	1		
62	Передачи мяча в волейболе. П/и мини –волейбол	1		
Легкая атлетика (6 часов)				
63	Низкий старт. Челночный бег 3х10 Спортивная игра «Футбол»	1		
64	Метание малого мяча Спортивная игра «Футбол»	1		
65	Прыжки в длину способом «согнув ноги» Спортивная игра «Футбол»	1		
66	Прыжки в длину способом «согнув ноги» Спортивная игра «Футбол»	1		
67	Резерв	1		
68	Резерв	1		