

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №37 ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена

на заседании ШМО учителей  
физической культуры

Руководитель ШМО

*Д.Г.* /Халиуллина Д.Г./

Протокол № *2*

« *05* » *11* / / 2020г.

Согласовано

Заместитель директора по УО

*С.Г.* /Диваева С.Г./

« *05* » *11* / / 2020г.

Утверждаю

Директор МАОУ Школа № 37

*Т.А.* /Андреева Т.А./

Каз № *11*

« *05* » *11* / / 2020г.



Изменения и дополнения

к рабочей программе начального общего образования по предмету «Физическая культура» 1-4 классы  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Школа № 37 городского округа  
город Уфа Республики Башкортостан.

составитель: учитель физической культуры Халиуллина Д.Г.

1. Внесены изменения в раздел №3 «Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы» рабочей программы по предмету «Физическая культура» классы и изложены в новой редакции.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.  
1 класс, за год- 62 часа**

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика) Основы знаний по физической культуре. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинвины с мячом».	1
2	Бег 30 метров без учета времени. (обучение) ОРУ. Игра «Быстро по своим местам».	2
3	Бег на длинные дистанции- смешанное передвижение -1000м. без учета времени. Игра «Караси и щука».	2
4	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки	3
5	Бег из разных положений. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг!».	2
6	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотник и утки».	2
7	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1
8	Перекаты в группировке лежа на спине, из упора присев спиной к мату. Игра «Класс, смирно!».	1
8	Перекаты в группировке лежа на спине, из упора присев спиной к мату. Игра «Класс, смирно!».	1
9	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1
9	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1
10	Гимнастический мост из положения лежа на спине и стойка на лопатках. Игра «Раки».	2
10	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	2
11	Акробатическая комбинация. Подвижная игра « Охотники, утки »	2
11	Акробатическая комбинация. Подвижная игра « Охотники, утки »	2
12	Опорный прыжок. Разбег, толчок, наскок, приземление. Подвижная игра «Охотники, утки». Прыжки через скакалку.	3
12	Опорный прыжок. Разбег, толчок, наскок, приземление. Подвижная игра «Охотники, утки». Прыжки через скакалку.	3
13	Полоса препятствий с элементами лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячами	2
13	Полоса препятствий с элементами лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячами	2

14	Подвижные игры. Эстафеты	2
15	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1
16	Переноска и наделение лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	4
17	Обучение передвижению скользящим шагом, повороту вокруг пятки переступанием.	2
18	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Подъем лесенкой. Игра «На буксире».	3
19	Спуск с небольшого склона в низкой стойке. Подъем лесенкой. Игра «На буксире»	3
20	Скользящий шаг. Спуск с горы изученными способами. Подъем в гору изученными способами.	3
21	Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени.	2
22	Игры на свежем воздухе	2
23	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Вызов номеров	1
24	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки	2
25	Бег из разных положений. Челночный бег. Игра «Охотники, утки»	2
26	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	2
27	Прыжок в высоту, способ «Ножницы». Прыжки через скакалку. Эстафеты с мячами.	2
28	Бег 30м. без учета времени. Эстафеты с мячом.	2
29	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение 1000м. без учета времени.	2
30	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку.	3
<b>Итого:</b>		<b>62 часа</b>

2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2 класс, за год- 66 часов

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика) Основы знаний по физической культуре. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Ингвины с мячом».	1
2	Бег 30 метров без учета времени. ОРУ. Игра «Вызов номеров».	2
3	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки»	3
4	Бег на длинные дистанции- смешанное передвижение -1000м. без учета времени. Игра «Караси и щука».	2
5	Бег из разных положений. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	2
6	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотник и утки».	2
7	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно!	1
9	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	2
10	Кувырок вперед. Подвижная игра «Иголка и нитка».	2
11	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	2
12	Гимнастический мост из положения лежа на спине и стойка на лопатках. Отжимания из упора лежа. Игра «Раки».	3
13	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	2
14	Акробатическая комбинация. Подтягивание. Подвижная игра « Охотники, утки »	3
15	Опорный прыжок. Разбег, толчок, насок, приземление. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Охотники, утки»	3
16	Полоса препятствий с элементами лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячами.	3
17	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на пресс. Подвижная игра« Пройди бесшумно».	2

15	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе на лыжах.	1
16	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3
17	Передвижение скользящим шагом. Поворот вокруг пятки переступанием.	3
18	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Подъем лесенкой. Игра «На буксире».	3
19	Спуск с небольшого склона в низкой стойке. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	2
20	Спуск с горы изученными способами. Подъем в гору изученными способами.	3
21	Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени	3
22	Игры на свежем воздухе	1
23	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Вызов номеров»	2
24	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки	2
25	Бег из разных положений. Челночный бег. Игра «Охотники, утки»	2
26	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	2
27	Прыжок в высоту, способ ножницы. Прыжки через скакалку. Игра « Охотники. Утки».	2
28	Бег 30м. без учета времени. Эстафеты с мячом.	2
29	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 1000м. без учета времени	3
30	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игры.	3
<b>Итого:</b>		<b>66 часов</b>

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

3 класс, за год - 66 часов

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика) Основы знаний по физической культуре. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Перестрелки».	1
2	Бег 30,60 метров без учета времени. ОРУ. Игра «Вызов номеров».	2
3	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки»	2
4	Бег на длинные дистанции- смешанное передвижение -1000м. без учета времени. Игра «Караси и щука».	2
5	Эстафетный бег 4х30м. Подвижные игры.	2
6	Бег из разных положений. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	2
7	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотник и утки».	2
8	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	1
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно!»	1
10	Кувалда вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1
11	Гимнастический мост из положения лежа на спине и стойка на лопатках. Игра «Раки».Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), Подвижные игры. Кувалда вперед. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1
12	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту, способ ножницы. Игра «Метко в цель». Акробатическая комбинация. Подтягивание. Подвижная игра « Охотники, утки »	2
12	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту, способ ножницы. Игра «Метко в цель».	1

13	Опорный прыжок. Разбег, толчок, наскок, приземление. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Охотники, утки»	3
14	Полоса препятствий с элементами лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячами.	3
15	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	2
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
17	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе на лыжах.	1
18	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3
19	Перевижение скользящим шагом. Поворот вокруг пятки переступанием.	3
20	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Подъем лесенкой. Игра «На буксире».	3
21	Спуск с небольшого склона в низкой стойке. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	2
22	Спуск с горы изученными способами. Подъем в гору изученными способами.	3
23	Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени.	3
24	Игры на свежем воздухе	1
25	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Вызов номеров»	2
26	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки»	2
27	Бег из разных положений. Челночный бег. Игра «Охотники, утки»	2
28	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	2
29	Прыжок в высоту, способ ножницы. Прыжки через скакалку. Игра « Охотники. Утки».	2
30	Бег 30м. 60м. без учета времени. Эстафеты с мячом.	2
31	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 1000м. без учета времени.	2
32	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игры.	1
33	Эстафетный бег 4х30м.	1
<b>Итого:</b>		<b>66 часов</b>

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

4 класс, за год - 66 часов

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика) Основы знаний по физической культуре. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Перестрелки».	1
2	Бег 30,60 метров без учета времени. ОРУ. Игра «Вызов номеров».	2
3	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки»	2
4	Бег на длинные дистанции- смешанное передвижение -1000м. без учета времени. Игра «Караси и щука».	2
5	Эстафетный бег 4х30м. Подвижные игры.	2
6	Бег из разных положений. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	2
7	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотник и утки».	2
8	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	1
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно!»	1
10	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1
11	Гимнастический мост из положения лежа на спине и стойка на лопатках. Игра «Раки».Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), Подвижные игры. Кувырок вперед. Подвижная игра «Иголка и нитка». Метание мяча в цель. Прыжок в высоту, способ ножницы. Игра «Метко в цель».	1
12	Гимнастический мост из положения лежа на спине и стойка на лопатках. Игра «Раки».Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), Подвижные игры. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту, способ ножницы. Игра «Метко в цель».	2
12	Акробатическая комбинация. Подтягивание. Подвижная игра « Охотники, утки »	2



	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту, способ ножницы. Игра «Метко в цель».	
13	Опорный прыжок. Разбег, толчок, наскок, приземление. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Охотники, утки»	3
14	Полоса препятствий с элементами лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячами.	3
15	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Пройди бешумно».	2
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
17	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе на лыжах.	1
18	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3
19	Передвижение скользящим шагом. Поворот вокруг пятки переступанием.	3
20	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Подъем лесенкой. Игра «На буксире».	3
21	Спуск с небольшого склона в низкой стойке. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	3
22	Спуск с горы изученными способами. Подъем в гору изученными способами.	2
23	Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени.	3
24	Игры на свежем воздухе	3
25	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Вызов номеров»	1
26	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки»	2
27	Бег из разных положений. Челночный бег. Игра «Охотники, утки»	2
28	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	2
29	Прыжок в высоту, способ ножницы. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники, утки»	2
30	Бег 30м, 60м. без учета времени. Эстафеты с мячом.	2
31	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 1000м. без учета времени.	2
32	Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игры.	2
33	Эстафетный бег 4х30м.	1
<b>Итого:</b>		<b>66 часов</b>

## Прохождение программного материала 2020-2021 учебном году по физической культуре

Учитель: Хагиуллина Дамира Галимовна

Предмет	Количество часов по программе				Количество фактически проведенных часов в 2020-2021 г				Количество контрольных, практических работ (по плану)				Фактически проведено контрольных, практических работ				Недостаток часов по итогам года			
	I	II	III	IV	год	I	II	III	IV	год	I	II	III	IV	год	I	II	III	IV	
Физическая культура 1 класс	14				12												2			
Физическая культура 2 класс	16				14				7				6				2			
Физическая культура 3 класс	16				14				7				6				2			
Физическая культура 4 класс	16				14				7				6				2			

### Прохождение программного материала

#### Физическая культура 1класс

9-10 ноября	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно! За 5 ноября	Продление каникул
11-13.ноября	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». За 6,9 ноября	Продление каникул
23-27 ноября	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель». За 19-23 октября	Сокращение каникул

#### Физическая культура 2класс

9-11 ноября	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно! За 5 ноября	Продление каникул
11-13 ноября	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». За 6,9 ноября	Продление каникул
18-19-ноября	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель». За 19-23 октября	Сокращение каникул

#### Физическая культура 3класс

9-10 ноября	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической	Продление каникул
-------------	--	-------------------

11-13 ноября	культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно!» Кувырок вперед. Подвижная игра «Иголка и нитка». 6,9 ноября	Продление каникул
16-20 ноября	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту, способ ножницы. Игра «Метко в цель». За 19-23 октября	Сокращение каникул

**Физическая культура 4класс**

9-10 ноября	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре. Построения, перестроения. Игра «Класс, смирно! За 5 ноября	Продление каникул
11-13.ноября	Кувырок вперед. Подвижная игра «Иголка и нитка». За 6,9 ноября	Продление каникул
16-20 ноября	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту, способ ножницы. Игра «Метко в цель». За 19-23 октября	Сокращение каникул