

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Першинская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим
объединением
Руководитель ШМО
Протокол № 1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
«30» августа 2021г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Приказ № 106
от «01» сентября 2021г
Зайчикова М.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету **«Физическая культура»**

Уровень образования (класс) - **1-4**

Количество часов - **417**

Составил учитель: **Картунов Е.В. – ВКК**

Данная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

1. ФЗ от 29.12.12 №273 –ФЗ (ред.от 29.07.2017г.) « Об образовании в РФ".
- 2.Основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС)МКОУ «Першинская СОШ»
3. Авторской программы В.И.Ляха.1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016 год.
4. Учебного плана МКОУ "Першинская СОШ".
- 5.Локального актаМКОУ "Першинская СОШ" о рабочей программе.(ФГОС)
- 6.1.УМК: Лях, В. И. Физическая культура. 1, 2, 3, 4 классы : учебники для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016.

6.2.Методические пособия по физической культуре:

1. А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 1 кл. М., Вако, 2015
2. А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 2 кл. М., Вако, 2015
3. А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 3 кл. М., Вако, 2015
4. А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 4 кл. М., Вако, 2015

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Каждый третий час дан на подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержательный раздел

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития 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 спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической 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 вперёд 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование в 1-4кл.

№	Класс	Раздел	Количество часов
1	1	Игровые уроки в первой четверти	17
2	1	Лёгкая атлетика	15
3	1	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	1	Подвижные игры.	13
5	1	Лыжная подготовка.	20
6	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.	24
		<i>ИТОГО</i>	99
7	2	Легкая атлетика.	23
8	2	Гимнастика с элементами акробатики.	18
9	2	Лыжная подготовка.	20
10	2	Подвижные игры.	8
11	2	Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.	33
		<i>ИТОГО</i>	102
12	3	Легкая атлетика.	23
13	3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
14	3	Лыжная подготовка.	20
15	3	Подвижные игры.	8
16	3	Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.	33
		<i>ИТОГО</i>	102
17	4	Легкая атлетика.	23
18	4	Гимнастика с элементами акробатики.	18
19	4	Лыжная подготовка.	20
	4	Подвижные игры.	8
20	4	Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.	33
		<i>ИТОГО</i>	102

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1
классе.**

№ п/ п	Содержание (тема)	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 21 часов			
1	ТБ на уроках физической культуры. Высокий старт. Ходьба и бег.		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.		
3	***ТБ. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста		
4	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.		
5	Ходьба с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон».		
6	*** Специальные передвижения приставными шагами правым и левым боком;		
7	Челночный бег 3х10 м		
8	Равномерный бег 3 мин		
9	*** Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»		
10	Разновидности прыжков. Многоскоки.		
11	Прыжок в длину с места.		

12	*** Передачи мяча на месте и в шаге в парах. Игра «Попади в мяч»		
13	Прыжок в длину с места на результат		
14	Прыжок в длину с разбега.		
15	*** Бросок мяча в цель. Игра «Метко в цель»		
16	Прыжок с высоты до 40 см.		
17	Метание малого мяча		
18	*** Игра «Кто дальше бросит», «Стой»		
19	Метание набивного мяча.		
20	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
21	*** Передача мяча снизу, от груди Игра «Метко в цель»		
Гимнастика с основами акробатики 21 ч			
22	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Инструктаж по ТБ.		
23	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону		
24	*** Передача мяча снизу, от груди Игра «Передача мячей»,		
25	Группировка. Перекаты в группировке.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Веревочка под ногами»		
27	*** Игра «Метко в цель», «Передача мячей»		
28	Перекат в упор присев.		

29	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.		
30	***Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		
31	Висы. Вис на согнутых ногах. Строевые упражнения.		
32	Подтягивание в виси.		
33	***Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		
34	Подтягивание в виси.		
35	Лазание по гимнастической стенке и канату.		
36	*** ТБ. Ловля и передача волейбольного мяча.		
37	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук		
38	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях		
39	*** Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».		
40	Лазание по наклонной скамейке на животе		
41	Перелезание через коня, бревно		
42	*** Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его.		
Лыжные гонки (20часов)			
43	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж		
44	Ступающий шаг без палок		
45	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
46	Закрепление ступающего шага без палок.		

47	Скользкий шаг без палок		
48	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
49	Отработка навыка передвижения скользящим шагом без палок.		
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками		
51	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками		
53	Отработка навыка передвижения скользящим шагом с палками		
54	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
55	Повороты с переступанием.		
56	Игра «Чьи лыжи быстрее»		
57	***Упражнения на обучение боковой подаче		
58	Отработка навыка поворотов с переступанием.		
59	Подъемы и спуски под уклон		
60	***Упражнения на обучение боковой подаче		
61	Передвижение на лыжах до 1 км		
62	Игра «Охотники и утки на лыжах»		
63	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
64	Игра «Дружные пары»		
65	Подъемы и спуски под уклон		
66	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
67	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке		
68	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»		

69	*** Остановка катящегося мяча. ТБ.		
70	Передвижение на лыжах до 1,5 км		
71	Эстафеты на лыжах		
72	*** Остановка катящегося мяча		
	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) 6 часа		
73	Перелезание через коня, бревно		
74	Перешагивание через набивные мячи.		
75	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
76	Преодоление полосы препятствий		
77	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
78	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
	Подвижные игры 12 часов		
79	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»		
80	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».		
81	*** Ведение мяча внутренней частью подъема		
82	Подвижные игры «Посадка картошки», «Кто быстрее?»		
83	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
84	*** Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»		

85	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
86	Игра «Пятнашки»		
87	*** Передача мяча разными способами: пас правой, левой ногой.		
88	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».		
89	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
90	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
Лёгкая атлетика 9 часов			
91	Инструктаж по ТБ .Бег по пересеченной местности		
92	Эстафеты		
93	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
94	Челночный бег 3x10 м		
95	Бег с ускорением от 10 до 30 м		
96	*** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с остановками по сигналу,		
97	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.		
98	Прыжки с высоты до 40 см		
99	*** Учебная игра «Мини-футбол»		

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
во 2 классе.**

№ п/ п	Содержание (тема)	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 23 часов			
1	ТБ на уроках физической культуры. Высокий старт. Ходьба и бег.		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.		
3	***ТБ. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста		
4	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.		
5	Ходьба с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон».		
6	*** Специальные передвижения приставными шагами правым и левым боком;		
7	Челночный бег 3x10 м		
8	Равномерный бег 3 мин		
9	*** Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»		
10	Разновидности прыжков. Многоскоки.		
11	Прыжок в длину с места.		
12	*** Передачи мяча на месте и в шаге в парах. Игра «Попади в мяч»		
13	Прыжок в длину с места на результат		
14	Прыжок в длину с разбега.		
15	*** Бросок мяча в цель. Игра «Метко в цель»		
16	Прыжок с высоты до 40 см.		

17	Метание малого мяча		
18	*** Игра «Кто дальше бросит», «Стой»		
19	Метание набивного мяча.		
20	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
21	*** Передача мяча снизу, от груди Игра «Метко в цель»		
Гимнастика с основами акробатики 18 ч			
22	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Инструктаж по ТБ.		
23	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону		
24	*** Передача мяча снизу, от груди Игра «Передача мячей»,		
25	Группировка. Перекаты в группировке.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Веровочка под ногами»		
27	*** Игра «Метко в цель», «Передача мячей»		
28	Перекат в упор присев.		
29	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.		
30	*** Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		
31	Висы. Вис на согнутых ногах. Строевые упражнения.		
32	Подтягивание в висе.		
33	*** Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		
34	Подтягивание в висе.		
35	Лазание по гимнастической стенке и канату.		
36	*** ТБ. Ловля и передача волейбольного мяча.		
37	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук		
38	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях		

39	*** Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».		
40	Лазание по наклонной скамейке на животе		
41	Перелезание через коня, бревно		
42	*** Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его.		
Лыжные гонки (20часов)			
43	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж		
44	Ступающий шаг без палок		
45	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
46	Закрепление ступающего шага без палок.		
47	Скользящий шаг без палок		
48	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
49	Отработка навыка передвижения скольльзящим шагом без палок.		
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками		
51	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
52	Передвижение на лыжах скольльзящим шагом с палками		
53	Отработка навыка передвижения скольльзящим шагом с палками		
54	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
55	Повороты с переступанием.		
56	Игра «Чьи лыжи быстрее»		
57	***Упражнения на обучение боковой подаче		
58	Отработка навыка поворотов с переступанием.		
59	Подъемы и спуски под уклон		
60	***Упражнения на обучение боковой подаче		
61	Передвижение на лыжах до 1 км		
62	Игра «Охотники и утки на лыжах»		

63	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
64	Игра «Дружные пары»		
65	Подъемы и спуски под уклон		
66	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
67	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке		
68	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»		
69	*** Остановка катящегося мяча. ТБ.		
70	Передвижение на лыжах до 1,5 км		
71	Эстафеты на лыжах		
72	*** Остановка катящегося мяча		
	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) 6 часа		
73	Перелезание через коня, бревно		
74	Перешагивание через набивные мячи.		
75	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
76	Преодоление полосы препятствий		
77	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
78	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
	Подвижные игры 12 часов		
79	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»		
80	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».		
81	*** Ведение мяча внутренней частью подъема		
82	Подвижные игры «Посадка картошки», «Кто быстрее?»		
83	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		

84	*** Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»		
85	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
86	Игра «Пятнашки»		
87	*** Передача мяча разными способами: пас правой, левой ногой.		
88	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».		
89	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
90	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
Лёгкая атлетика 11 часов			
91	Инструктаж по ТБ .Бег по пересеченной местности		
92	Эстафеты		
93	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
94	Челночный бег 3x10 м		
95	Бег с ускорением от 10 до 30 м		
96	*** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с остановками по сигналу,		
97	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.		
98	Прыжки с высоты до 40 см		
99	*** Учебная игра «Мини-футбол»		
100	Соревнования «Веселые старты»		
101	Повторение и обобщение.» Путешествие в Спортландию»		
-			
102			

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в
3 классе.**

№ п/п	Содержание (тема)	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 21 часов			

1	ТБ на уроках физической культуры. Высокий старт. Ходьба и бег.		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.		
3	***ТБ. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста		
4	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.		
5	Ходьба с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон».		
6	*** Специальные передвижения приставными шагами правым и левым боком;		
7	Челночный бег 3x10 м		
8	Равномерный бег 3 мин		
9	*** Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»		
10	Разновидности прыжков. Многоскоки.		
11	Прыжок в длину с места.		
12	*** Передачи мяча на месте и в шаге в парах. Игра «Попади в мяч»		
13	Прыжок в длину с места на результат		
14	Прыжок в длину с разбега.		
15	*** Бросок мяча в цель. Игра «Метко в цель»		
16	Прыжок с высоты до 40 см.		
17	Метание малого мяча		
18	*** Игра «Кто дальше бросит», «Стой»		
19	Метание набивного мяча.		
20	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
21	*** Передача мяча снизу, от груди Игра «Метко в цель»		
Гимнастика с элементами акробатики 21 ч			
22	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Инструктаж по ТБ.		

23	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону		
24	***Передача мяча снизу,от груди Игра «Передача мячей»,		
25	Группировка. Перекаты в группировке.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Веровочка под ногами»		
27	*** Игра «Метко в цель», «Передача мячей»		
28	Перекат в упор присев.		
29	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.		
30	***Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		
31	Висы. Вис на согнутых ногах. Строевые упражнения.		
32	Подтягивание в висе.		
33	***Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		
34	Подтягивание в висе.		
35	Лазание по гимнастической стенке и канату.		
36	*** ТБ. Ловля и передача волейбольного мяча.		
37	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук		
38	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях		
39	*** Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».		
40	Лазание по наклонной скамейке на животе		
41	Перелезание через коня, бревно		
42	*** Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его.		
Лыжные гонки (20часов)			
43	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж		
44	Ступающий шаг без палок		
45	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		

46	Закрепление ступающего шага без палок.		
47	Скользящий шаг без палок		
48	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
49	Отработка навыка передвижения скольльзящим шагом без палок.		
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками		
51	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
52	Передвижение на лыжах скольльзящим шагом с палками		
53	Отработка навыка передвижения скольльзящим шагом с палками		
54	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
55	Повороты с переступанием.		
56	Игра «Чьи лыжи быстрее»		
57	***Упражнения на обучение боковой подаче		
58	Отработка навыка поворотов с переступанием.		
59	Подъемы и спуски под уклон		
60	***Упражнения на обучение боковой подаче		
61	Передвижение на лыжах до 1 км		
62	Игра «Охотники и утки на лыжах»		
63	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
64	Игра «Дружные пары»		
65	Подъемы и спуски под уклон		
66	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
67	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке		
68	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»		
69	*** Остановка катящегося мяча. ТБ.		
70	Передвижение на лыжах до 1,5 км		
71	Эстафеты на лыжах		

72	*** Остановка катящегося мяча		
	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) 4 часа		
73	Перелезание через коня, бревно		
74	Перешагивание через набивные мячи.		
75	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
76	Преодоление полосы препятствий		
77	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
78	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
	Подвижные игры 8 часов		
79	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»		
80	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».		
81	***Ведение мяча внутренней частью подъема		
82	Подвижные игры «Посадка картошки», «Кто быстрее?»		
83	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
84	*** Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»		
85	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
86	Игра «Пятнашки»		
87	*** Передача мяча разными способами: пас правой, левой ногой.		
88	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».		
89	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
90	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
	Лёгкая атлетика 9 часов		
91	Инструктаж по ТБ .Бег по пересеченной местности		
92	Эстафеты		

93	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
94	Челночный бег 3x10 м		
95	Бег с ускорением от 10 до 30 м		
96	*** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с остановками по сигналу,		
97	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.		
98	Прыжки с высоты до 40 см		
99	*** Учебная игра «Мини-футбол»		
100	Соревнования «Веселые старты»		
101- 102	Повторение и обобщение.» Путешествие в Спортландию»		

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в
4 классе.**

№ п/п	Содержание (тема)	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 14 часов			
1	ТБ на уроках физической культуры. Высокий старт. Ходьба и бег.		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.		
3	***ТБ. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста		
4	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.		
5	Ходьба с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон».		
6	*** Специальные передвижения приставными шагами правым и левым боком;		
7	Челночный бег 3x10 м		
8	Равномерный бег 3 мин		
9	*** Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»		
10	Разновидности прыжков. Многоскоки.		

11	Прыжок в длину с места.		
12	*** Передачи мяча на месте и в шаге в парах. Игра «Попади в мяч»		
13	Прыжок в длину с места на результат		
14	Прыжок в длину с разбега.		
15	*** Бросок мяча в цель. Игра «Метко в цель»		
16	Прыжок с высоты до 40 см.		
17	Метание малого мяча		
18	*** Игра «Кто дальше бросит», «Стой»		
19	Метание набивного мяча.		
20	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
21	*** Передача мяча снизу, от груди Игра «Метко в цель»		
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч			
22	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Инструктаж по ТБ.		
23	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону		
24	*** Передача мяча снизу, от груди Игра «Передача мячей»,		
25	Группировка. Перекаты в группировке.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Веребочка под ногами»		
27	*** Игра «Метко в цель», «Передача мячей»		
28	Перекат в упор присев.		
29	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.		
30	*** Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		
31	Висы. Вис на согнутых ногах. Строевые упражнения.		
32	Подтягивание в висе.		
33	*** Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		

34	Подтягивание в висе.		
35	Лазание по гимнастической стенке и канату.		
36	*** ТБ. Ловля и передача волейбольного мяча.		
37	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук		
38	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях		
39	*** Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».		
40	Лазание по наклонной скамейке на животе		
41	Перелезание через коня, бревно		
42	*** Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его.		
Лыжные гонки (20часов)			
43	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж		
44	Ступающий шаг без палок		
45	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
46	Закрепление ступающего шага без палок.		
47	Скользящий шаг без палок		
48	*** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
49	Отработка навыка передвижения скольльзящим шагом без палок.		
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками		
51	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
52	Передвижение на лыжах скольльзящим шагом с палками		
53	Отработка навыка передвижения скольльзящим шагом с палками		
54	***Упражнения на обучение правой нижней подаче		
55	Повороты с переступанием.		
56	Игра «Чьи лыжи быстрее»		
57	***Упражнения на обучение боковой подаче		

58	Отработка навыка поворотов с переступанием.		
59	Подъемы и спуски под уклон		
60	*** Упражнения на обучение боковой подаче		
61	Передвижение на лыжах до 1 км		
62	Игра «Охотники и утки на лыжах»		
63	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
64	Игра «Дружные пары»		
65	Подъемы и спуски под уклон		
66	*** Учебная игра в «Пионербол» Правила игры.		
67	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке		
68	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»		
69	*** Остановка катящегося мяча. ТБ.		
70	Передвижение на лыжах до 1,5 км		
71	Эстафеты на лыжах		
72	*** Остановка катящегося мяча		
	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) 4 часа		
73	Перелезание через коня, бревно		
74	Перешагивание через набивные мячи.		
75	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
76	Преодоление полосы препятствий		
77	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
78	*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов		
	Подвижные игры 8 часов		
79	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»		
80	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».		

81	***Ведение мяча внутренней частью подъема		
82	Подвижные игры «Посадка картошки», «Кто быстрее?»		
83	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
84	*** Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»		
85	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
86	Игра «Пятнашки»		
87	*** Передача мяча разными способами: пас правой, левой ногой.		
88	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».		
89	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
90	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
Лёгкая атлетика 9 часов			
91	Инструктаж по ТБ .Бег по пересеченной местности		
92	Эстафеты		
93	***Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»		
94	Челночный бег 3x10 м		
95	Бег с ускорением от 10 до 30 м		
96	*** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с остановками по сигналу,		
97	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.		
98	Прыжки с высоты до 40 см		
99	*** Учебная игра «Мини-футбол»		
100	Соревнования «Веселые старты»		
101 - 102	Повторение и обобщение.» Путешествие в Спортландию»		

