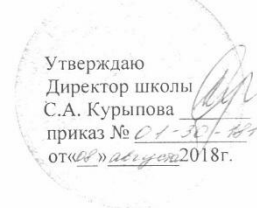


муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 им. А.С. Пушкина»

Рекомендована
ШМО учителей _____
Руководитель ШМО Л.В. Клейменова
Протокол № 5
от «30» мая 2018 г.

Согласовано
зам.дир. по УВР
О.В. Лисовская _____
«30» мая 2018г.



Рабочая программа

по физической культуре 1 – 4 классы
(наименование учебного предмета (курса))

начальное общее образование
(уровень образования)

4 года
(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной (авторской) программы
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.
Москва, «Просвещение», 2016 год. Автор: Лях В.И.
(наименование программы, автор)

Тимофеев Николай Васильевич
Сафронова Наталья Владимировна
Доброхотова Пина Владимировна
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Минусинск

Планируемые результаты освоения курса физической культуры начальной школы

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 учетом 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 приемы 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 приемы;

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 объема);

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 упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 КЛАСС

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 КЛАСС

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты

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

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3 КЛАСС

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4 КЛАСС

Личностные результаты

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты

- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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.

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, 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. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 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 гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 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 (1кг) 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 легкой 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.

Тематическое планирование по физической культуре 1-4 классы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество контрольных, лабораторных, практических работ	Количество часов
1 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Подвижные игры		34
	Гимнастика с элементами акробатики		21
	Лёгкая атлетика		32
	Игры на свежем воздухе		12
	итого	1	99
2 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Подвижные игры		40
	Гимнастика с элементами акробатики		18
	Лёгкая атлетика	2	36
	Игры на свежем воздухе		12
	итого	3	102
3 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Подвижные игры		45
	Гимнастика с элементами акробатики	4	18
	Лёгкая атлетика	6	26
	Игры на свежем воздухе		13
	итого	11	102
4 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Подвижные игры	2	45
	Гимнастика с элементами акробатики	4	18
	Лёгкая атлетика	6	26
	Игры на свежем воздухе	1	13
	итого	14	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
I четверть			27		
Легкая атлетика			16		
1	1	ТБ на уроке л\а. Ходьба и бег с заданием.	1		
2-3	2-3	Ходьба с заданием. Бег 30м.	2		
4-5	4-5	Ходьба с заданием. Бег 60 м.	2		
6-7	6-7	Прыжки в длину с места.	2		
8-9	8-9	Челночный бег 3х10м.	2		
10-11	10-11	Чередование ходьбы и бега (50:100)	2		
12-13	12-13	Метание малого мяча на дальность.	2		
14	14	Метание малого мяча в цель.	1		
15-16	15-16	Легкоатлетические эстафеты.	2		
Подвижные игры			11		
17-18	1-2	П/и «Вызов номеров» , «К своим флажкам»	2		
19-20	3-4	П/и «Попади в мяч», «Два мороза»	2		
21-22	5-6	П/и «Пятнашки», «Зайцы в огороде»	2		
23-24	7-8	П/и «Кто дальше бросит», «Лисы и куры»	2		
25-26	9-10	П/и «Точный расчёт», «Кто выше прыгнет»	2		
27	11	П/и «Кто выше прыгнет»	1		
II четверть			21		
Гимнастика с элементами акробатики			21		
28	1	Введение в предмет. ТБ на уроке.	1		
29	2	Виды группировок. Перекаты в группировке.	1		
30	3	Равновесие. Строевые упражнения	1		
31-32	4-5	Кувырок вперед	2		
33-34	6-7	Кувырок назад	2		
35	8	Танцевальные шаги. Лазание по наклонной скамейке.	1		
36	9	Лазание по гимнастической стенке	1		
37-38	10-11	Прыжки на скакалке.	2		
39	12	Стойка на лопатках с поддержкой.	1		
40	13	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.	1		
41	14	«Мост» со страховкой.	1		
42	15	Подтягивание.	1		
43	16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		
44	17	Приседание	1		
45	18	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1		
46	19	Эстафеты из изученных элементов	1		
47	20	Перелезание через гимнастического коня	1		

48	21	Обруч: учимся им управлять	1		
III четверть			27		
Игры на свежем воздухе			12		
49	1	Введение в предмет. ТБ на уроке.	1		
50	2	Игра «Под обстрелом».	1		
51	3	Игра «Путешествие по снегу»	1		
52	4	Игра «Хозяин лунки».	1		
53	5	Игра «Салки со снежками»	1		
54	6	Игра «Скульпторы»	1		
55	7	Игра «Защита крепостных ворот»	1		
56	8	Игра «Снежками в круг».	1		
57	9	Игра «Снежок-метеор».	1		
58	10	Игра «Точно в цель».	1		
59	11	Игра «Убегай от снежков».	1		
60	12	Игра «Буксиры».	1		
Подвижные игры на основе баскетбола			15		
61-63	1-3	Броски и ловля мяча	3		
64	4	Передача мяча снизу на месте	1		
65	5	Передача мяча от плеча одной рукой на месте	1		
66	6	Эстафета с мячами	1		
67-69	7-9	Бросок мяча снизу в щит	3		
70	10	Эстафета с мячами	1		
71-72	11-12	Передача мяча от груди двумя руками	2		
73	13	Эстафеты с мячами.	1		
74-75	14-15	Передача мяча с отскоком об пол	2		
IV четверть			24		
Подвижные игры на основе волейбола			8		
76	1	Введение в предмет. Т.Б. на уроке.	1		
77	2	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
78	3	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1		
79	4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
80	5	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		
81-83	6-8	Учебная игра «Пионербол»	3		
Легкая атлетика			16		
84-85	1-2	Т.Б. на уроке. Прыжки в высоту способом «Перешагиванием»	2		
86	3	Прыжки в длину с места	1		
87	4	Подтягивание	1		
88	5	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	1		
89	6	Прыжки через скалку за 30 секунд	1		
90	7	Челночный бег 3х10м	1		
91	8	Бег 30 м.	1		
92	9	Бег с изменением ритма и темпа.	1		
93-95	10-12	Прыжки в длину с разбега	3		
96	13	Метание мяча в цель	1		

97	14	Бег 1000м.	1		
98	15	Метание малого мяча	1		
99	16	Подвижные игры с мячом	1		

Приложение 1

III четверть			27		
Лыжная подготовка			12		
49	1	Введение в предмет. ТБ на уроке.	1		
50	2	Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом	1		
51	3	Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	1		
52	4	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	1		
53	5	Ступающий шаг.	1		
54	6	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1		
55	7	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1		
56	8	Передвижение скользящим шагом по разметке.	1		
57	9	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1		
58	10	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1		
59	11	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1		
60	12	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
I четверть					
Легкая атлетика (15 ч)					
1	1	Техника безопасности на уроке	1		
2	2	Бег с ускорением до 30 м	1		
3	3	Прыжок в длину с места	1		
4	4	Челночный бег 3x10 м	1		
5	5	Легкоатлетические эстафеты	1		
6	6	Бег на результат 500 м (д), 1000 м (м).	1		
7	7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега	1		
8	8	Прыжок с высоты (до 40 см)	1		
9	9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м.	1		
10	10	Подтягивание	1		
11	11	Прыжки через скакалку	1		
12	12	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	1		
13	13	Равномерный бег до 4 мин.	1		
14	14	Бросок набивного мяча	1		
15	15	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м.	1		
Подвижные игры 12 (ч)					
16	1	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». ТБ на уроке	1		
17	2	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»	1		
18-19	3-4	Эстафеты, игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	2		
20	5	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1		
21-22	6-7	Эстафеты, игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера»	2		
23	8	Игры «Западня», «Конники-спортсмены»	1		
24-25	9-10	Эстафеты, игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	2		

26	11	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
27	12	Игры «Мы весёлые ребята», « У медведя во бору»	1		
II четверть					
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)					
28-29	1-2	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. ТБ на уроке	2		
30	3	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		
31	4	Акробатические упражнения	1		
32	5	Строевые и акробатические упражнения	1		
33	6	Акробатические комбинации	1		
34-35	7-8	Вис стоя и лёжа на брусьях разной высоты	2		
36	9	Развитие силовых способностей	1		
37	10	Подтягивания в висе	1		
38-39	11-12	Висы спиной к гимнастической стенке	2		
40-41	13-14	Лазание по наклонной скамейке разными способами	2		
42	15	Перешагивание через набивные мячи	1		
43	16	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне	1		
44-45	17-18	Перелезания через коня, бревно	2		
Лыжная подготовка (21 ч)					
46	1	ТБ на уроке. Переноска и надевание лыж	1		
47-48	2-3	Ступающий шаг без палок	2		
III четверть					
49-50	4-5	Скользкий шаг без палок	2		
51-52	6-7	Повороты переступанием	2		
53-54	8-9	Подъёмы и спуски под уклон	2		
55-56	10-11	Подъёмы и спуски с небольших склонов	2		
57-58	12-13	Скользкий шаг с палками	2		
59-60	14-15	Передвижение на лыжах	2		

		до 1 км.			
61-62	16-17	Подъём «лесенкой»	2		
63-64	18-19	Льжные эстафеты	2		
65-66	20-21	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2		
Подвижные игры (6 ч)					
67	1	Игра "Воробушки и коты»	1		
68	2	Эстафеты, игра «Собаки и кошки»	1		
69	3	Игра « От линии до линии»	1		
70	4	Эстафеты, игра «Зверушки и тигры»	1		
71	5	Игры «Ловля Обезьян»	1		
72	6	Эстафеты, игра «Бульдоги»	1		
Подвижные игры с элементами спортивных (18 часов)					
73-74	1-2	Ловля и передача мяча на месте	2		
75	3	Ведение мяча на месте	1		
76	4	Броски мяча в цель (мишень)	1		
77	5	Ведение мяча в движении	1		
78	6	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1		
IV четверть					
79-80	7-8	Ловля и передача мяча в движении	2		
81	9	Эстафеты, игра «Передача мяча в колоннах»	1		
82-83	10-11	Ведение правой (левой) рукой в движении	2		
84	12	Игра «Школа мяча»	1		
85	13	Игра « Гонка мячей по кругу»	1		
86	14	Игра в мини-баскетбол	1		
87	15	Ловля мяча двумя руками	1		
88	16	Передача мяча одной от плеча и ловля двумя	1		
89	17	Передача и ловля мяча через сетку	1		
90	18	Игра «Волейбол по упрощенным правилам»	1		
Лёгкая атлетика (12 ч)					
91	1	Бег с ускорением (30 м)	1		
92	2	Челночный бег	1		

93	3	Равномерный бег (3-4 мин.)	1		
94	4	Игра «Команда быстроногих»	1		
95	5	Прыжок с места	1		
96-97	6-7	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов	2		
98-99	8-9	Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов	2		
100	10	Бросок набивного мяча	1		
101	11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1		
102	12	Метание малого мяча на дальность	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
				по плану	по факту
І четверть (27ч).					
Лёгкая атлетика (14 ч)					
1	1	ТБ на уроке. Техника высокого старта. Бег с ускорением. Бег 30м	1		
2	2	Равномерный бег (3-4 мин). П/и «Команда быстроногих»	1		
3	3	Бег на результат (60м)	1		
4	4	Бег 1000 м на результат	1		
5	5	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.	1		
6-7	6-7	Прыжок в длину с разбега с 4-5 шагов	2		
8-9	8-9	Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов.	1		
10	10	Чередование ходьбы и бега 50: 100	1		
11	11	Эстафетный бег с палочкой. Бросок набивного мяча.	1		
12	12	Метание м/м в вертикальную и горизонтальную цель	1		
13-14	13-14	Метание малого мяча на дальность,	2		
Подвижные, спортивные игры (13 ч)					
15-16	1-2	ТБ на уроке. Игра «Метко в цель»	2		

17	3	Эстафеты, игра «Кто обгонит?»	1		
18	4	Эстафеты, игра «Кто дальше бросит»	1		
19	5	Эстафеты, игра «Наступление»	1		
20	6	Игра «Вызов номеров»	1		
21	7	Эстафеты, игра «Защита укреплений»	1		
22	8	Ведение футбольного мяча и остановка мяча	1		
23-24	9-10	Передача и ловля мяча через сетку	2		
25	11	Ловля мяча двумя руками. Передача мяча одной от плеча и ловля двумя	1		
26	12	Игра «Пионербол»	1		
27	13	Игра «Мини-баскетбол»	1		
II четверть (21ч.)					
Гимнастика с элементами акробатики (18ч)					
28	1	ТБ на уроке. ОРУ. Упражнения в равновесии.	1		
29	2	Кувырок вперед	1		
30	3	Кувырки вперед и назад слитно	1		
31	4	Стойка на лопатках	1		
32	5	Мост из положения лёжа на спине с помощью и самостоятельно	1		
33	6	Комбинация из разученных элементов	1		
34	7	Круговая тренировка	1		
35	8	Бросок набивного мяча партнеру	1		
36	9	Бросок набивного мяча на дальность	1		
37	10	Подтягивания в висе (м), вис лежа (д)	1		
38	11	Упражнения стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	1		
39	12	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамейке	1		
40	13	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками	1		
41	14	Эстафеты с лазаньем	1		
42	15	Прыжки на скакалке	1		

43	16	Поднимание туловища из положения лежа	1		
44	17	Приседание	1		
45	18	Эстафеты из разученных элементов	1		
Игры на свежем воздухе (13 час)					
46	1	Техника безопасности на уроке.	1		
47-48	2-3	Игра «Волк», «Кумушка»	2		
III четверть (30 часов)					
49-50	4-5	Игра «Разбойники идут»	2		
51-52	6-7	Игра «Цепи кованые»	2		
53-54	8-9	Игра «Салки со снежками»	2		
55-56	10-11	Игра «Буксиры»	2		
57-58	12-13	Игра «Перестрелка»	2		
Подвижные игры (14 ч)					
59-60	1-2	Игра «Городки»	2		
61-62	3-4	Игра «Лапта»	2		
63-64	5-6	Игра «Два мороза»	2		
65-66	7-8	Игра «Найди предмет»	2		
67	9	Игра «Попади в мяч»	1		
68	10	Эстафеты, игра «Паровозики»	1		
69	11	Эстафеты, игра «Охотники и утки»	1		
70	12	Игра «Подвижная цель»	1		
71	13	Эстафеты «Маршевые пятнашки»	1		
72	14	Эстафеты, игра «Белые медведи»	1		
Подвижные игры с элементами спортивных (18 ч)					
73	1	ТБ на уроке. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
74	2	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	1		
75	3	Игра «Мяч-среднему»»	1		
76	4	Броски в цель (<i>щит</i>)	1		
77-78	5-6	Ведение правой (левой) рукой в движении бегом	2		
IV четверть (24 часа)					
79	7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1		
80-81	8-9	Бросок двумя руками от груди	2		
82	10	Ведение мяча с изменением направления	1		
83	11	Ведение мяча с изменением скорости	1		

84	12	Игра в мини-баскетбол	1		
85-86	13-14	Передача мяча одной рукой и ловля двумя	2		
87-88	15-16	Передача мяча через сетку в парах	2		
89-90	17-18	Игра в волейбол по упрощенным правилам	2		
Лёгкая атлетика (12 ч)					
91	1	Бег на результат (30 м)	1		
92	2	Прыжок в длину с места на результат	1		
93	3	Бег на результат (60 м)	1		
94	4	«Круговая эстафета»	1		
95	5	Прыжок в длину с разбега	1		
96	6	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1		
97	7	Бег 1000 м на результат	1		
98	8	Равномерный бег (5 мин)	1		
99	9	Ловля и метание малого мяча	1		
100	10	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние	1		
101	11	Метание в цель с 4-5 м	1		
102	12	Метание малого мяча на дальность (на результат)	1		

Приложение 1

III четверть					
Лыжная подготовка			13 часов		
		ТБ на уроке. Надевание и переноска лыж	1		
		Скользкий шаг	1		
		Подъём «лесенкой»	1		
		Спуски в высокой и низкой стойках	1		
		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
		Попеременный двушажный ход	1		
		Спуски с пологих склонов	1		
		Торможение плугом и упором	1		
		Повороты переступанием в движении	1		

		Подъём « лесенкой» и «ёлочкой»	1		
		Прохождение дистанции до 2,5 км	2		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	№ урока	Тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
				по плану	по факту
І четверть (27ч).					
Лёгкая атлетика (14 ч)					
1	1	ТБ на уроке. Техника высокого старта. Бег с ускорением. Бег 30м	1		
2	2	Равномерный бег 5 мин.	1		
3	3	Бег на результат (60м) Круговая эстафета.	1		
4	4	Бег 1000 м на результат. Бросок набивного мяча.	1		
5	5	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места на результат.	1		
6-7	6-7	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов	2		
8-9	8-9	Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов.	2		
10	10	Чередование ходьбы и бега 50: 100	1		
11	11	Эстафетный бег с палочкой. Бросок набивного мяча.	1		
12	12-13	Метание м/м в цель с 4-5 м.	1		
14	14	Метание малого мяча на дальность (на результат) и на заданное расстояние	2		
Подвижные, спортивные игры (13 ч)					
15-16	1-2	ТБ на уроке. Игра «Метко в цель»	2		
17	3	Игра Мини - футбол	1		
18	4	Удар мячом по воротам	1		
19	5	Ведение футбольного мяча и остановка мяча	1		
20	6	Игра «Вызов номеров»	1		
21	7	Эстафеты, игра «Защита укреплений»	1		
22	8	Эстафеты, игра «Пустое место»	1		
23-24	9-10	Передача мяча одной рукой и ловля двумя	2		
25	11	Игра «Пионербол»	1		

26-27	12-13	Передача мяча через сетку в парах	2		
II четверть (21ч.)					
Гимнастика с элементами акробатики (18ч)					
28	1	ТБ на уроке. ОРУ. Упражнения в равновесии.	1		
29	2	Кувырок вперед	1		
30	3	Кувырki вперед и назад слитно	1		
31	4	Стойка на лопатках	1		
32	5	Мост из положения лёжа на спине с помощью и самостоятельно	1		
33	6	Комбинация из разученных элементов	1		
34	7	Круговая тренировка	1		
35	8	Бросок набивного мяча партнеру	1		
36	9	Бросок набивного мяча на дальность	1		
37	10	Подтягивания в висте (м), вис лежа (д)	1		
38	11	Упражнения стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	1		
39	12	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамейке	1		
40	13	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками	1		
41	14	Эстафеты с лазанием	1		
42	15	Прыжки на скакалке	1		
43	16	Поднимание туловища из положения лежа	1		
44	17	Приседание	1		
45	18	Эстафеты из разученных элементов	1		
Игры на свежем воздухе (13 час)					
46	1	Техника безопасности на уроке.	1		
47-48	2-3	Игра «Волк», «Кумушка»	2		
III четверть (30 часов)					
49-50	4-5	Игра «Разбойники идут»	2		
51-52	6-7	Игра «Цепи кованые»	2		
53-54	8-9	Игра «Салки со снежками»	2		
55-56	10-11	Игра «Буксиры»	2		

57-58	12-13	Игра «Перестрелка»	2		
Подвижные игры (14 ч)					
59-60	1-2	Игра «Городки»	2		
61-62	3-4	Игра «Лапта»	2		
63-64	5-6	Игра «Два мороза»	2		
65-66	7-8	Игра «Найди предмет» Баскетбол	2		
67	9	Игра «Попади в мяч» Баскетбол	1		
68	10	Эстафеты, Баскетбол	1		
69	11	Эстафеты, игра «Охотники и утки»	1		
70	12	Игра «Подвижная цель»	1		
71	13	Эстафеты «Маршевые пятнашки»	1		
72	14	Эстафеты, игра «Белые медведи»	1		
Подвижные игры с элементами спортивных (18 ч)					
73	1	ТБ на уроке. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
74	2	Ведение на месте правой (<i>левой</i>)рукой в движении шагом	1		
75	3	Игра «Мяч-среднему»»	1		
76	4	Броски б/б мяча в кольцо	1		
77-78	5-6	Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом	2		
IV четверть (24 часа)					
79	7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1		
80-81	8-9	Бросок двумя руками от груди	2		
82	10	Ведение мяча с изменением направления	1		
83	11	Ведение мяча с изменением скорости	1		
84	12	Игра в мини-баскетбол	1		
85-86	13-14	Передача мяча одной рукой и ловля двумя	2		
87-88	15-16	Передача мяча через сетку в парах	2		
89-90	17-18	Игра «Пионербол»	2		
Лёгкая атлетика (12 ч)					
91	1	Бег на результат (30 м)	1		
92	2	Прыжок в длину с места на результат	1		
93	3	Бег на результат (60 м)	1		
94	4	«Круговая эстафета»	1		
95	5	Прыжок в длину с разбега	1		
96	6	Прыжок в высоту с	1		

		прямого разбега из зоны отталкивания			
97	7	Бег 1000 м на результат	1		
98	8	Равномерный бег (5 мин)	1		
99	9	Ловля и метание малого мяча	1		
100	10	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние	1		
101	11	Метание в цель с 4-5 м	1		
102	12	Метание малого мяча на дальность (на результат)	1		

Приложение 1

III четверть					
Лыжная подготовка			13 часов		
		ТБ на уроке. Надевание и переноска лыж	1		
		Скользкий шаг	1		
		Подъём «лесенкой»	1		
		Спуски в высокой и низкой стойках	1		
		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
		Попеременный двушажный ход	1		
		Спуски с пологих склонов	1		
		Торможение плугом и упором	1		
		Повороты переступанием в движении	1		
		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	1		
		Прохождение дистанции до 2,5 км	2		