

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумаковская средняя общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области

Принята
на педагогическом совете
от 14 октября 2022г
(протокол №2)
председатель педагогического
совета Сороко Сороколетова Н.А.

Утверждена
приказом от 14 октября 2022г №1-154/1
Директор Агошкова Л.А. Агошкова Л.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
1-4 классов

Составили:
Конарева Л.Б.,
Мезенцева С.В.
Дюкова Е.Б.-
учителя начальных классов

1 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей 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.

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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.



4 класса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей 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 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

1 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. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической 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 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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.

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.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

2 класс

1. Теория физической культуры (4ч)

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

2.Способы физкультурной деятельности (3ч)

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

3.Гимнастика с основами акробатики (22ч)

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

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

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

4.Легкая атлетика (27 ч)

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

5 Лыжная подготовка (21 ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

6.Подвижные и спортивные игры (25ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Становись - разойдись», «Сена мест», «Канатоходец», «Рыбак и рыбки», «Совушка», эстафеты типа: «Эстафета с элементами гимнастики», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Кто быстрее», «К свои флажкам», «Салки – различные варианты», «Скакалочка», «Пустое место», «Гонка мячей», «Третий лишний», «Кто дальше бросит мяч» и др.

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «На буксире», «Воротники», «Ловишки», «Самый выносливый», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах) и др.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 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, как жизненно важные способы передвижения человека

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Развитие физической культуры у народов древней Руси.

Зарождение Олимпийских игр. Олимпийская символика. Куряне- олимпийцы.

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

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание организма.

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.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. 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. Лазание по канату в два приема. Лазание по канату в три приема.

Подвижные игры: «Река и ров», «Сумей догнать», «Два Мороза», «Западня», «День. Ночь.», «Салка и мяч», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «мяч ловцу». «Три движения»

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.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Перебежка», «Вызов номеров», «Пустое место», «Веселые ребята», «Запрещенное движение», «Гуси- лебеди», «Ножной мяч», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности 5, 6, 7 минут. Чередование бега и ходьбы.

Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 метров без учета времени.

Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишка с мячом», «Что изменилось» «Смена сторон», «Салки на марше», «Волк во рву», «Гуси- лебеди»

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Спуск со склона в низкой стойке. Спуск под уклон в основной стойке. Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Подъем «лесенкой» и торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 км на время. Передвижение на лыжах 2 км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.

Подвижные игры: «Подними предмет». «Прокатись через ворота», эстафеты.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Два сигнала», «Класс, смирно!», «Два Мороза», «Белые медведи», «Пустое место», «Посадка картофеля», «Волк во рву», «Прыжки по полосам», эстафеты.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Техника безопасности на уроках спортивных игр. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. Ведение мяча стоя на месте. Передвижение приставным шагом, бег спиной вперед. Ведение мяча в беге «змейкой». Совершенствование ведения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди с места

Техника броска мяча в кольцо.

Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей», игра в мини- баскетбол, «Попади в кольцо»

Подвижные игры на основе волейбола

Волейбол как вид спорта. Правила игры в волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Подвижные игры: «Пионербол», полоса препятствий.

Подвижные игры на основе футбола.

Правила игры в футбол. Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.

Подвижные игры: игра в мини футбол, «Передал- садись», эстафеты с ведением футбольного мяча.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с 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 поочерёдно 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 асимметрическими 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, гимнастические палки), 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 поочерёдно 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..

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; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (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-трех 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.

4 класс.

Знания о физической культуре

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

V

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

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

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

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

Легкая атлетика(20 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.*

Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки (20 ч.)

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

Подвижные игры(18ч.)

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	16
3.	Кроссовая подготовка	15
7.	Лыжная подготовка	19
8.	Гимнастика	18
9.	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	12
11	Подвижные игры на основе спортивных игр	13
	Итого:	99 ч



Тематическое планирование

2 класса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Теория физической культуры.	4
2	Способы физкультурной деятельности.	3
3	Гимнастика с основами акробатики.	22
4	Лёгкая атлетика.	27
5	Лыжная подготовка.	21
6	Подвижные и спортивные игры.	25
Итого:		102 ч

**Тематическое планирование
3 класса**

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Гимнастика	22
4	Легкая атлетика	18
5	Кроссовая подготовка	7
6	Лыжная подготовка	21
7	Подвижные игры	7
8	Подвижные игры на основе баскетбола	10
9	Подвижные игры на основе волейбола	5
10	Подвижные игры на основе футбола.	6
	Итого:	102 ч

**Тематическое планирование
4 класс**

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Способы физкультурной деятельности	1
3	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжные гонки	20
6	Подвижные игры	18
7	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого:	102 ч

**Календарно- тематическое – планирование
по учебному предмету «Физическая культура»1 класс**

№	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	Фактически	
1	Понятие о физической культуре			
2	Режим дня и его планирование.			
3	Легкая атлетика.(9ч)ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках.Бег. Бег с ускорением. П.и «Два Мороза»			
4	Ходьба под счет.Ходьба на носках. пятках. Бег с ускорением.Бег 30 м. П.и «Вызов номеров» Понятие «короткая дистанция»			
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.П.и «Вызов номеров».Контроль: бег 30 м.			
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.П.и «Два Мороза» Контроль :бег 60 м			
7	Прыжки на одной ноге, на двух.Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.П.и»Два Мороза»			
8	Прыжки на одной ноге, на двух.Пыжки с продвижением вперед.Контроль: прыжек в длину с места. П.и»Два Мороза»			
9	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя П.и «К своим флажкам»Контроль: челночный бег.			
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. П.и «К своим флажкам»			
11	Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние П.и «К своим флажкам» Контроль: метание мяча.			
	Кроссовая подготовка	8	▶	
12	Равномерный бег (3мин).Чередование ходьбы, бега.П.и»Пятнашки»Развитие выносливости. Понятие: скорость бега.			
13	Равномерный бег (3 мин) Чередование ходьбы и бега. П.и «Пятнашки» Понятие: скорость бега.			
14	Равномерный бег (4 мин) Чередование ходьбы и бега. П.и «Третий лишний» Понятие: дистанция.			
15	Равномерный бег (4 мин) Чередование ходьбы и бега. П.и «Пятнашки»			
16	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега. П.и «Пятнашки»			
17	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега. П.и «Пятнашки»			

18	Бег по пересеченной местности. П.И»Вызов номеров»			
19	Бег по пересеченной местности. П.и «Угадай, чей голосок»			
	Подвижные игры	4		
20	ОРУ.Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»Эстафеты. Контроль: наклон вперед из положения сидя.			
21	ОРУ.Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»Эстафеты.			
22	ОРУ в движении .Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»Эстафеты.Контроль: наклон вперед из положения стоя.			
23	ОРУ в движении .Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»Эстафеты.			
	2 четверть			
24	Физкультурно- оздоровительная деятельность.(1ч) Оздоровительные формы занятий.			
25	Способы физической деятельности.(1 ч) Закаливание. Осанка.			
	Подвижные игры	3		
26	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой.Подвижные игры:»Кто быстрее», «Волк во рву».Эстафеты.			
27	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой.Подвижные игры:»Кто быстрее», «Волк во рву».Эстафеты с обручем и скакалкой			
28	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой.Подвижные игры:»Пятнашки», «К своим флажкам».Эстафеты с обручем и скакалкой.			
	Гимнастика.	18		
29	Акробатика. Строевые упражнения (3ч) Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»Инструктаж по ТБ.			
30	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно» Название основных гимнастических снарядов.			
31	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.Разучивание кувырка вперед.Упр для укрепления мышц рук, спины. П.и «Мы веселые ребята»			
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости в упражнении «шпагат»П.и «Охотники и утки»			
33	Основная стойка. Сед руки в стороны; упор присев- упор лежа- упор присев. Кувырок вперед. П.и «Тише едешь- дальше будешь»			

34	Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов. Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. П.и «Волк во рву»			
35	Стойка на носках, на одной ноге(на полу, на гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90* П.и «Пройти бесшумно»			
36	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами Передвижение по гимнастической стенке. П.и «Совушка»			
37	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание , лежа на животе, по горизонтальной скамейке. П.и «Запрещенное движение»			
38	Перелезание через гимнастического козла, стопку матов.Игры на внимание.			
39	Акробатическая комбинация. П.и «Попрыгунчики- воробушки»			
40	Висы и упоры на низкой перекладине. П.и «Салки» ОРУ с мячом.			
41	Передвижение в вися по гимнастической перекладине. ОРУ в движении. П.и «Лиса и куры»			
42	Подтягивание в вися на низкой перекладине Вис, согнув ноги, вис углом. П.и «Обезьянки»			
43	Подтягивание в вися на низкой перекладине. Поднимание прямых ног в вися. П.и «Обезьянки»			
44	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях П.и.»Ниточка и иголочка»			
45	Обучение вращению обруча и упражнений разминки с обручем. Круговая тренировка.			
46	Гимнастическая полоса препятствий. П.и по желанию учащихся.			
	3 четверть			
47	Способы физической культуры. Игры и развлечения в зимнее время года.			
48	Знания о физической культуре Возникновение первых соревнований Зарождение Олимпийских игр			
	Лыжная подготовка	19 ч		
49	Ступающий шаг без палок. Инструктаж по ТБ,			
50	Обучение технике ступающего и скользящего шага с палками и без палок.			
51	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.			
52	Обучение технике подъема и спуска под уклон. П.и «Кто быстро нарисует на лыжах солнце»			
53	Обучение технике ступающего шага,			

	длительное скольжение на одной ноге. П.и «У кого красивее снежинка»			
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.П и «Кто быстрее»			
55	Передвижение скользящим шагом без палок до 500 м П.и «Кто дальше проскользит»			
56	Передвижение скользящим шагом без палок до 500 м П.и «Кто дальше проскользит»			
57	Спуск в основной стойке. П.и «С горки на горку»			
58	Спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом без палок до 1 км Повороты. П.и.»Кто быстро нарисует на лыжах солнце»			
59	Передвижение ступающим шагом в шеренге .П.и «Кто быстрее»			
60	Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом на небольшую гору. «Охотники и олени.			
61	Подъемы и спуски под уклон П.и.»Кто дальше прокатится»			
62	Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции до 1 км. П.и.»Кто дальше прокатится»			
63	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъемы и спуски под уклон. П.и «Биатлон»			
64	Подъем на горку ступающим шагом «лесенкой» . П.и «Биатлон»			
65	Подъемы и спуски под уклон П.и.»Охотники и олени»			
66	Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции до 1 км. П.и.»Кто дальше прокатится»			
67	Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции до 1 км. П.и.»С горки на горку»		▶	
	Подвижные игры	5		
68	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Горелки» Эстафеты ОРУ в движении.			
69	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Горелки» Эстафеты ОРУ в движении.			
70	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Точный расчет» Эстафеты. ОРУ в движении.			
71	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Точный расчет» Эстафеты. ОРУ в движении.			
72	Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации.			

	4 четверть			
	Подвижные игры на основе баскетбола	5		
73	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте ОРУ. П.и»Бросай- поймай»			
74	Ведение мяча на месте и в движении. П.и «Мяч из круга»			
75	Бросок баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху».П.и»Горячая картошка»			
76	Упражнения с мячом в парах. П.и «Гонка мячей»			
77	Бросок и ловля мяча через сетку. П.и»Мяч соседу»			
	Подвижные игры на основе футбола, волейбола	5		
78	Правила игры в волейбол .Стойка волейболиста. П.и»Бросай- поймай»			
79	Перемещения по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. П.и «Выстрел в небо»			
80	Правила игры в футбол.Удар по неподвижному и катящемуся мячу. П.и «Точная передача»			
81	Ведение и остановка мяча в футболе. П.и «Мяч в ворота»			
82	Ведение и остановка мяча в футболе. П.и «Точная передача»			
	Кроссовая подготовка	7		
83	Бег по пересеченной местности(3 мин) Чередование ходьбы и бега.ОРУ. П.и «Пятнашки»			
84	Бег по пересеченной местности(3 мин) Чередование ходьбы и бега.ОРУ. П.и «Третий лишний»			
85	Бег по пересеченной местности(4 мин) Чередование ходьбы и бега.ОРУ. П.и «Третий лишний»			
86	Бег по пересеченной местности(4 мин) Чередование ходьбы и бега.ОРУ. П.и «Третий лишний»			
87	Бег по пересеченной местности(5 мин) Чередование ходьбы и бега.ОРУ. П.и «Третий лишний»			
88	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.ОРУ. П.и «Гуси- лебеди»			
89	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.ОРУ. П.и «Кошки- мышки»			
	Легкая атлетика	7		
90	Ходьба и бег.Сочетание разных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Контроль: бег 30 м П.и»Воробьи и вороны»			
91	Ходьба и бег.Сочетание разных видов ходьбы. Бег с изменением направления,			

	ритма, темпа. Контроль: бег 60 м П.и»Воробьи и вороны»			
92	Прыжки.Контроль: прыжки в длину с места ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.			
93	Прыжки в длину с разбега.ОРУ.Эстафеты. Контроль: челночный бег.			
94	Прыжки. Контроль: прыжки в длину с разбега.ОРУ.Эстафеты			
95	Метание малого мяча с 3-4 метров. Метание набивного мяча из разных положений ОРУ. П.и»Два Мороз»			
96	Метание . Контроль: метание малого мяча. ОРУ. П.и»Пингвины с мячом»			

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре 2 класс**

№ п/п	Тема и тип урока	Количество часов		Дата
1 четверть (24ч)				
Знания о физической культуре.(1 час)				
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований. (вводный урок)	по плану	фактически	
Лёгкая атлетика. (13 часов)				
2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3 по 10м. Бег 30м. П/И «Кто быстрее!» (урок – игра)			
3	Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60м. П/И «Кто быстрее» (урок – эстафета)			
4	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе 3 мин. П/И «Салки на болоте» (урок – игра)			
5	Челночный бег 3Х10м. Прыжок в длину с разбега с 3 – 5 шагов. П/И «К своим флажкам» (контрольный урок)			
6	Подтягивание (контроль). Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. П/И «Космонавты» (контрольный урок)			
7	Равномерный медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (контроль). П/И «Скакалочка» (контрольный урок)			
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена. П/И «Гонка мячей по кругу» (урок – игра)			
9	ОРУ. Бег 30 м (контроль). Метание теннисного стоя на месте, с расстояния 4-5 м. П/И «Точно в мишень» (контрольный урок)			
10	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Совушка» (урок – эстафета)			
11	Метание мяча на дальность (на результат) П/И «Пятнашки» (зачётный урок)			
12	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. П/И «Пустое место» (урок – игра)			
13	Бег на выносливость (1 км) (контроль) П/И «Третий лишний» (контрольный ур.)			
14	ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. П/И «Кто дальше бросит»			

	(бросок набивного мяча) (урок – эстафета)			
Знания о физической культуре. (1 час)				
15	Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы (ССС) (урок – лекция)			
Подвижные и спортивные игры. (9 часов)				
16	Прыжки через скакалку. П/И «К своим флажкам», «Белые медведи» (урок – игра)			
17	Игра «Чай, чай выручай», «Гонка мячей по кругу», «Змейка» (урок – эстафета)			
18	Игра «Не оступись», «Не потеряй мяч». Прыжки через скакалку (на результат) (зачётный урок)			
19	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее». Правила организации и проведения игр. (урок – соревнование)			
20	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты (урок – игра)			
21	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стене (на результат) (зачётный урок)			
22	П/И «Стенка», «Пустое место», «Точно в цель» (урок – эстафета)			
23	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом (сюжетный урок)			
24	Игра «Не урони мешочек», «С кочки на кочку» (урок – игра)			
2 четверть (24ч)				
Подвижные и спортивные игры. (2 часа)				
25	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее» (урок – игра)			
26	Игра «Не урони мешочек» (урок – игра)			
Гимнастика с основами акробатики (22 часа)				
27	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колонну. ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись – разойдись» (урок – игра)			
28	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперёд (контроль). П/И «Смена мест» (контрольный урок)			
29	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И «Самый сильный» (отжимания на результат) (сюжетный урок)			
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки» (урок – игра)			
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация . Группировка. П/И «Рыбак и рыбки» (урок – игра)			

32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат) П/И «Рыбак и рыбки» (зачётный урок)			
33	Вис стоя, лёжа. Вис на согнутых руках. «Мост» из положения лёжа на спине. П/И «Акула» (урок групповой деятельности)			
34	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя, лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/И «Канатоходец» (урок – соревнование)			
35	Закрепление. Вис на согнутых руках (на результат). Преодоление полосы препятствий. П/И «Иголочка и ниточка» (зачётный урок)			
36	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула» (урок – игра)			
37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/И «Змейка» (урок – путешествие)			
38	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола. (зачётный урок)			
39	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. П/И «Скакалочка» (урок – путешествие)			
40	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке (на результат). П/И «Круговая тренировка» (зачётный урок)			
41	Передвижение по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Подводящие упражнения для прыжка через козла. П/И «Совушка» (урок – игра)			
42	Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание через коня. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Поднимание туловища из положения лёжа (на результат). Измерение длины и массы тела. П/И «Совушка» (зачётный урок)		«▶	
43	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. (урок – эстафеты)			
44	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. (урок – игра)			
45	Передвижение по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Подводящие упражнения для прыжка через козла. П/И «Совушка» (урок – игра)			

46	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. П/И «Скакалочка» (урок – игра)			
47	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. (урок – эстафеты)			
48	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие (урок – игра)			
3 четверть (30ч)				
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде для зимних прогулок. Правила олимпийских игр. Миф о Геракле. (вводный урок)			
Лыжные гонки (21 час)				
50	Передвижение ступающим шагом. Падение. (урок – повторение)			
51	Скользящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота» (урок – игра)			
52	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «На буксире» (урок – игра)			
53	Повороты переступание на месте. Равномерное передвижение до 1 км. (урок – закрепление)			
54	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте (зачётный урок)			
55	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше скатится с горки» (урок – игра)			
	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. П/И «Воротики» (урок – игра)			
57	Спуски в основной, низкой стойках (на результат). Прохождение дистанции. П/И «Воротики» (зачётный урок)		«▶	
58	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» (урок – эстафета)			
59	Подъёмы скользящим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» (урок – игра)			
60	Подъёмы ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м с околосоревновательной скоростью. П/И «Эстафета» (урок - игра)			
61	Подъёмы ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м с околосоревновательной скоростью. П/И «Эстафета» (зачётный - урок)			

62	Подъём и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» (урок – игра)			
63	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И «Лыжные гонки» (урок – путешествие)			
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/И «Самый выносливый» (урок – игра)			
65	Передвижение на лыжах до 1,5 км (контроль) без учёта времени (контрольный урок)			
66	Подъём и спуски под уклон с прохождением ворот. П/И «Проедь и не задень» (урок – игра)			
67	Подъём и спуски под уклон с прохождением ворот. П/И «Проедь и не задень» (урок – игра)			
68	Прохождение дистанции. Совершенствование спусков под уклон. П/И «День и ночь» (урок – игра)			
69	Прохождение дистанции в умеренном темпе. Совершенствование подъёма «ёлочкой». П/И «Ловишки» (урок – игра)			
70	Одновременно безшажный ход. Пробегание 500 м. П/И «Эстафеты» (урок – игра)			
Способы физической деятельности (2 часа)				
71	Организация проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. П/И «Мяч соседу» (урок – игра)			
72	Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Комплекс УГГ (урок – игра)			
Знания о физической культуре (1 час)				
73	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры (урок – игра)			
Подвижные и спортивные игры на основе волейбола(5 часов)				
74	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И «Горячий котёл» (урок – игра)			
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости. П/И «Мяч водящему» (урок – игра)			
76	Ведение мяча (правой, левой) рукой в движении. П/И «Мяч водящему» (урок – игра)			
77	Ловля и передача мяча в движении. П/И «Мяч водящему» (урок – игра)			
78	Ведение мяча (правой, левой) рукой в			

	движении. Прыжки через скакалку (на результат) П/И «Эстафеты с мячом» (зачётный урок)			
4 четверть				
Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола (6 часов)				
79	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча по прямой (на результат) П/И «Эстафеты с мячом» (зачётный урок)			
80	Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. П/И «У кого меньше мячей» (урок – игра)			
81	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). П/И «Стенка» (урок – соревнование)			
82	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола (на результат) П/И «Стенка» (зачётный урок)			
83	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам (урок – эстафета)			
84	ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам (урок – эстафета)			
Лёгкая атлетика (14 часов)				
85	Техника безопасности. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И «Самый быстрый» (урок – игра)			
86	Челночный бег 3X10 м. Бег в равномерном темпе 4 мин. П/И «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)			
87	Челночный бег 3X10 м.(контроль) Бег в равномерном темпе 3 мин. П/И «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места) (контрольный урок)			
88	Бег до 3-4 минут. Метание мяча на дальность (на результат). П/И «Вышебалы» (зачётный урок)		«▶	
89	Прыжок в длину с места, с разбега. Бег с эстафетной палочкой. П/И «Самый сильный».			
90	Прыжок в длину с места, с разбега. Бег с эстафетной палочкой. П/И «Самый сильный».			
91	Прыжок в длину с места (контроль). Бег с эстафетной палочкой. П/И «Самый сильный» (контрольный урок)			
92	Подтягивание (контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель» (контрольный урок)			
93	ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто дальше			

	бросит» (урок – игра)			
94	ОРУ. Круговая эстафета. П/И «Кто дальше бросит» (урок – эстафета)			
95	ОРУ. Бег 30 м (контроль). Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто дальше бросит» (контрольный урок)			
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами (урок групповой деятельности).			
97	Бег до 3-4 минут. Метание мяча на дальность (на результат). П/И «Вышебалы» (зачётный урок)			
98	Бег до 3-4 минут (контроль). Метание мяча на точность (на результат). П/И «Вышебалы» (зачётный урок)			
Подвижные игры на основе футбола(3 часа)				
99	Равномерный, медленный бег до 4 минут. П/И «Метко в цель», «Гонка мячей»(урок – игра)			
100	Равномерный, медленный бег до 4 минут. П/И «Метко в цель», «Слалом с мячом»(урок – игра)			
101	Равномерный, медленный бег до 4 минут. П/И «Метко в цель», «Слалом с мячом»(урок – игра)			

**« Календарно – тематическое планирование
по предмету «Физическая культура»
3 класс 102 урока (3 ч в неделю)**

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			по плану	факт	
1 четверть (23 часа)					
1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках л\атлетики и подвижных игр. Значение разминки.				
2	Способы физкультурной деятельности. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.				
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Кот и мыши»				
4	Повторение техники челночного бега 3X10 метров. Круговая эстафета. Игра «Невод»				
5	Тестирование челночного бега 3X10 метров. Игра «Невод»				
6	Повторение техники метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.				
7	Метание малого мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».				
8	Тестирование метания малого мяча на точность. Игра «Зайцы в огороде».				
9	Повторение техника прыжка в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».				
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Игра «Волк во рву».				
11	Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву»				

12	Бег по пересечённой местности до 5 минут.				
13	Бег по пересечённой местности до 5 минут.				
14	Бег с преодолением препятствий.				
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.				
16	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.				
17	Подвижные игры «Пустое место», «Два Мороза». Эстафеты.				
18	Подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи». Эстафеты.				
19	Подвижные игры «Посадка картофеля», «Два Мороза». Эстафеты.				
20	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.				
21	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.				
22	Танцевальные упражнения. Позиция ног. Шаг галопа в парах.				
23	Танцевальные упражнения. Шаг польки в парах. Сочетание шагов галопа и польки в парах.				
2 четверть (22 часа)					
24	Круговая тренировка на 6 станциях. Подвижные игры.				
25	Способы физической деятельности. Закаливание организма.				
26	Знания о физической культуре. Развитие физической культуры у народов древней Руси				
27	Техника безопасности на уроках гимнастики и подвижных игр. Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре.				
28	Кувырок вперёд.				

29	Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.				
30	Кувырок вперёд через препятствие.				
31	Кувырок назад.				
32	Кувырок вперёд и назад.				
33	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне.				
34	Упражнения в равновесии.				
35	Совершенствование упражнений в равновесии.				
36	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.				
37	Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках «ласточка»				
38	Повторение акробатических упражнений.				
39	Лазание по канату в два приёма.				
40	Лазание по канату в три приёма.				
41	Прыжки через скакалку с изменяющимся темпом её вращения.				
42	Вис на согнутых руках.				
43	Вис с завесом одной или двумя ногами.				
44	Вис на время. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.				
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр.				
3 четверть (31 урок)					
46	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.				
47	Ходьба ступающим шагом – зачёт. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.				
48	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.				
49	Способы физической деятельности. Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, соревновательные.				

50	Знания о физической культуре. Зарождение олимпийских игр. Олимпийская символика. Куряне-олимпийцы.				
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.				
52	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком.				
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок.				
54	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.				
55	Одновременный одношажный ход на лыжах без палок.				
56	Одновременный одношажный ход на лыжах без палок.				
57	Одновременный одношажный ход на лыжах без палок.				
58	Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.				
59	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон в основной стойке.				
60	Подъём на склон наискосок.				
61	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.				
62	Техника торможения и поворотов на лыжах.				
63	Спуск на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 2 км.				
64	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». Прохождение дистанции 2 км.				
65	Подвижная игра «Подними предмет». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.				
66	Эстафеты с этапом до 100метров. Прохождение дистанции 1км на лыжах на время.				
67	Передвижение на лыжах 2 км с применением спусков и подъёмов в зависимости от рельефа местности				

68	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.				
69	. Ведение мяча стоя на месте. Передвижение приставным шагом, бегом спиной вперёд.				
70	. Ведение мяча в беге «змейкой». Игра в мини баскетбол.				
71	Совершенствование ведение мяча в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».				
72	Совершенствование ведение мяча в движении. Эстафеты. Игра «Гонка баскетбольных мячей».				
73	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу. Правила игры в волейбол. П/И «Пионербол»				
74	Техника приёма мяча снизу двумя руками. П/И «Пионербол»				
75	Техника приёма мяча сверху двумя руками. П/И «Пионербол»				
76	Упражнения на уравнивание предметов. П/И «Пионербол»				
4 четверть (26 ч)					
77	Упражнения со скакалками. П/И «Пионербол»				
78	Полоса препятствий.				
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. П/И «Попади в кольцо»				
80	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. П/И «Попади в кольцо»				
81	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Упражнения для развития мышц рук и спины. П/И «Мини баскетбол».				
82	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Упражнения для развития пальцев рук . П/И «Мини баскетбол».				

83	Техника броска мяча в кольцо. П/И «Попади в кольцо»				
84	Ведение мяча. Игра «Мини футбол»				
85	Ведение мяча с ускорением. Игра «Мини футбол»				
86	Удар по неподвижному мячу. Игра «Мини футбол»				
87	Удар с разбега по катящемуся мячу. Игра «Мини футбол»				
88	Остановка катящегося мяча. Игра «Мини футбол»				
89	Тактические действия в защите. Игра «Мини футбол»				
90	Бег 5 минут. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.				
91	Бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (бег 70 м, ходьба 100м) П/И «Салки на марше»				
92	Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий. П/И «Волк во рву».				
93	Бег 1000 метров без учёта времени. П/И «Гуси-лебеди»				
94	Тестирование метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места. П/И «Ножной мяч»				
95	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. П/И «Ножной мяч»				
96	Тестирования наклона вперёд из положения стоя и подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись. П/И «Горячая линия».				
97	Тестирование челночного бега 3X10 м. с высокого старта.				
98	Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. П/И «Гуси-лебеди»				
99	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. П/И «Прыгающие воробушки»				

100	Метание в цель с 4-5 м, метание на дальность и на заданное расстояние. П/И «Зайцы в огороде»				
101	Метание набивного мяча на дальность и заданное расстояние. П/И «Дальние броски»				
102	Правила проведения соревнований. Подвижные игры.				

