

02.21.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Зеленопоселковая основная общеобразовательная школа

Бутурлиновского муниципального района Воронежской области

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На ШМО Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	Заместитель директора по УВР _____ Галкина Л.Е.	Директор МКОУ Зеленопоселковая ООШ _____ Плющева Г.Ю. Приказ № 54 от 30.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

для 1 – 4 классов

1 класс 3 часа в неделю 83 в год

2 класс 3 часа в неделю 102 в год

3 класс 3 часа в неделю 102 в год

4 класс 3 часа в неделю 102 в год

За 4 года 389 часов

2021 - 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»
- Примерная основная общеобразовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15).
- Авторской программы: (начального общего образования) по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы ;учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2011г.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у обучающихся 1-4 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане:

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 33 учебных недели всего 83 часа, из расчета в 1 четверти- 1 час в неделю, 2-4 четверти 3 часа в неделю. Во 2,3,4 классах -34 учебных недели, 3 часа в неделю, всего 2 -4 классах—по 102 часа в год .

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре» Выпускник

научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» Выпускник

научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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.

Раздел «Физическое совершенствование» Выпускник

научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах;

➤ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелазание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди,

мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

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.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол,

баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лазанья и перелазания: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку; перелазание через гимнастического коня, бревно.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, Поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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).

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

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».

Лазанья и перелазания: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку; перелазание через гимнастического коня, бревно. Лазанье по канату в три приема.

Упражнения в равновесии: повторение ранее изученного материала; ходьба по бревну (высота до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами; ходьба по бревну (высота до 100 см); на одной и двух ногах; на носках; перешагивание через набивные мячи и их переноска; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; опускание в упор стоя на колене; повороты прыжком на 90 и 180.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжная подготовка

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

Подвижные игры

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», «Веер».

На материале спортивных игр:

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»).

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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС		
№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	12
3	Способы физкультурной деятельности	2
3	Подвижные и спортивные игры	11
4	Гимнастика с основами акробатики	11
5	Лыжная подготовка	16
6	Подвижные игры (на материале соответствующих разделов программы)	16
7	Лёгкая атлетика	7
8	Резерв	3
	ИТОГО:	81

2 КЛАСС		
№	Тема	Количество часов

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	28
4	Лыжная подготовка	23
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	8
6	Легкая атлетика	10
7	Подвижные игры	10
	резерв	3
	ИТОГО:	102

3 КЛАСС		
№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	32
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Подвижные игры	14
5	Баскетбол(Волейбол)	18
6	Лыжная подготовка	15
	резерв	2
	ИТОГО:	102

4 КЛАСС		
№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Подвижные игры	11
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	15
6	Лыжная подготовка	20
	Баскетбол	10
	резерв	3
	ИТОГО:	102

Календарно-тематическое планирование

1 класс (83 ч), в неделю 3 часа

№ п/п	1 класс Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 3 Ч.				
1	Как будем тренироваться.	1	06.09	
2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1	13.09	
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1	20.09	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 75 Ч.				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА -12 Ч.				
4	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну.	1	27.09	
5	Беговая змейка.	1	04.10	
6	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие короткая дистанция; Бег на скорость, бег на выносливость.	1	11.10	
7	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	18.10	
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1	25.10	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	08.11	
10	Попрыгунчики.	1	09.11	
11	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1	10.11	
12	Дальний прыжок.	1	15.11	
13	Прыжки со скакалкой.	1	16.11	
14	Упражнения с малым мячом.	1	17.11	
15	Метание малого мяча в цель.	1	22.11	
СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 2 Ч.				
16	Зачем нужен режим дня?	1	23.11	
17	Простейшие закаливающие процедуры.	1	24.11	
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 11Ч.				
18	Правила в игре, их значение.	1	29.11	
19	Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность.	1	30.11	
20	Олимпийские игры, их история.	1	01.12	
21	Игра «Лиса и куры».	1	06.12	
22	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр.	1	07.12	
23	Игра «Кто дальше бросит».	1	08.12	
24	Игра «Пятнашки».	1	13.12	
25	Игра «Прыгающие воробушки».	1	14.12	

26	Игра «Метко в цель».	1	15.12	
27	Правила проведения эстафет.	1	20.12	
28	Эстафеты с обручем	1	21.12	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ -11Ч.				
29	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Соблюдение техники безопасности на уроках.	1	22.12	
30	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1	10.01	
31	Повороты на месте налево и направо.	1	11.01	
32	Ходьба широким шагом,	1	12.01	
33	Упоры, виды упоров.	1	17.01	
34	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1	18.01	
35	Передвижение по гимнастической стенке вверхвниз.	1	19.01	
36	Передвижение по гимнастической стенке.	1	24.01	
37	Передвижение по гимнастической скамейке и по бревну.	1	25.01	
38	Лазанье по канату.	1	26.01	
39	Совершенствование лазанья по канату.	1	31.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 16Ч.				
40	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки	1	01.02	
41	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	02.02	
42	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1	07.02	
43	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	08.02	
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки маршем»	1	09.02	
45	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	1	21.02	
46	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	22.02	
47	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	28.02	
48	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	01.03	
49	Повороты.	1	02.03	
50	Игра «На буксире»	1	09.03	
51	Повороты переступанием в движении.	1	09.03	
52	Подъёмы и спуски под уклон..	1	14.03	

53	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1	15.03	
54	Игра «Попади в ворота».	1	16.03	
55	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	1	28.03	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (НА МАТЕРИАЛЕ СО ОТВЕТСТВУЮЩИХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ) – 16 Ч.				
56	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»,	1	29.03	
57	Ловля мяча на месте и в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	30.03	
58	Игра «Кто дальше бросит»	1	04.04	
59	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	05.04	
60	Игра «Метко в цель».	1	06.04	
61	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	11.04	
62	Ловля мяча на месте и в движении.	1	12.04	
63	Игра «Не оступись».	1	13.04	
64	Игра «Мяч по кругу».	1	18.04	
65	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу»	1	19.04	
66	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1	20.04	
67	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1	25.04	
68	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1	26.04	
69	Ведение мяча в парах.	1	26.04	
70	Игра «У кого меньше мячей».	1	27.04	
71	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	04.05	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 Ч.				
72	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	10.05	
73	Эстафеты с бегом на скорость.	1	11.05	
74	Челночный бег 3х10 м.	1	16.05	
75	Бег с ускорением от 10 до 15м	1	17.05	
76	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	18.05	
77	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1		
78	Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание малого мяча с места .	1		
79	Игры с бегом	1		
80	Игры с мячами	1		

81	Подведение итогов за год. Подвижные игры.	1		
	резерв	2		
	ИТОГО:	83		

Календарно-тематическое планирование

2 класс (102 ч), в неделю 3 часа

№ п/п	Кол-во часов	Кол-во уроков	Дата проведения	
			план	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТ ИКА -20 Ч.				
1	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	1	01.09.	
2	Техника выполнения прыжков.	1	06.09	
3	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м.	1	07.09	
4	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся, Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте.	1	08.09	
5	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1	13.09	
6	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	1	14.09	
7	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	1	15.09	
8	Учет по технике различных видов бега.	1	20.09	
9	Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу.	1	21.09	
10	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	1	22.09	
11	Формирование навыков выполнения прыжков.	1	27.09	
12	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1	28.09	
	Развитие общей выносливости.			
13	Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1	29.09	

14	Отработка техники метания баскетбольного мяча.	1	04.10	
15	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	05.10	
16	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	06.10	
17	Совершенствование навыков прыжков и метания.	1	11.10	
18	Формирование навыков метания в цель.	1	12.10	
19	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	1	13.10	
20	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	1	18.10	
21	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	1	19.10	
22	Развитие гибкости и ловкости.	1	20.10	
23	Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу» Подвижная цель.	1	25.10	
24	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	1	26.10	
25	Совершенствование навыков лазания.	1	27.10	
26	Подвижные игры: «Прыгающие воробышки» , « Построимся».	1	08.11	
27	Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания.	1	09.11	
28	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	1	10.11	
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	15.11	
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	16.11	
31	Техника кувырка вперед в упор присев.	1	17.11	
32	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1	22.11	
33	Техника выполнения стойки на лопатках. Змейка ; Моя игра	1	23.11	

34	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание).	1	24.11	
35	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	1	29.11	
36	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	1	30.11	
37	Лазание по гимнастической скамейке.	1	01.12	
38	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	1	06.12	
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	1	07.12	
40	Акробатические комбинации.	1	08.12	
41	ОРУ с гимнастической палкой.	1	13.12	
42	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов . П/и «Иголочка» и « Карусель»	1	14.12	
43	Развитие силовых качеств.	1	15.12	
44	Гимнастика с основами акробатики.	1	20.12	
45	Гимнастика с основами акробатики Весёлая эстафета с прыжками.	1	21.12	
46	Гимнастика с основами акробатики.	1	22.12	
47	Развитие координационных способностей.	1	10.01	
48	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). «Жмурки», «Пионербол»	1	11.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 23 Ч.				
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	1	12.01	
50	Техника передвижения на лыжах.	1	17.01	
51	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. П/и: «Два мороза», «По местам».	1	18.01	
52	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками П/и: «По местам», «Знак качества».	1	19.01	

53	Совершенствование скользящего шага.	1	24.01	
54	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. «Кто быстрее», «Знак качества», «Снайперы»	1	25.01	
55	Совершенствование скользящим шагом, широкой амплитудой . П/и «Гонки на санках», «Снайперы».	1	26.01	
56	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	31.01	
57	Передвижение скользящим шагом.	1	01.02	
58	Передвижение скользящим шагом. Минисоревнования на лыжах. П/и «Салки на марше», «Снайперы», «Знак качества».	1	02.02	
59	Совершенствование скоростных качеств.	1	07.02	
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра: «На буксире», «Гонки на санках», «По местам», «День и ночь».	1	08.02	
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра: «Финские санки», Мини-биатлон.	1	09.02	
62	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	14.02	
63	Развитие выносливости. Скользящий ход.	1	15.02	
64	Попеременный скользящий ход. Игра «По местам», Эстафета с поворотами.	1	16.02	
65	Совершенствование спусков-подъёмов. Игра «День и ночь».	1	21.02	
66	Совершенствование техники скольжения без палок. П/и: «По местам», «Вызов номеров», Мини-биатлон.	1	22.02	
67	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1	28.02	
68	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится», «Кто быстрее взойдет в гору».	1	01.03	
69	Попеременный скользящий ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору», «По местам».	1	02.03	
70	Учётный.	1	09.03	

71	Прохождение дистанции 2500 м. Подъем елочкой.	1	14.03	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА-8 Ч.				
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра - Эстафета «Быстрее всех», «Передал-садись».	1	15.03	
73	Техника передач и ловли мяча. Игра «Замной» «Зайцы в огороде» «Мяч соседу»	1	16.03	
74	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Игры «Двенадцать палочек»	1	28.03	
75	Техника передач и ловли мяча. Игра «Замной» «Зайцы в огороде» «Мяч соседу»	1	29.03	
76	Игра-эстафета с баскетбольными мячами расстояние 10-12м . П/и «Космонавты» «Охотники и зайцы» «Догони».	1	30.03	
77	Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Влияние физических упражнений на осанку. Корректирующие упражнения Приемы закаливания. Понятие обморожения. П/и «Бег сороконожек» «Мини-баскетбол»	1	04.04	
78	Совершенствование техники ведения мяча в шаге прыжке.	1	05.04	
79	П/и «Лисенок и медвежонок» «Моя игра» (Игры, придуманные учащимися)	1	06.04	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 10 Ч.				
80	Прыжки в длину с разбега (Техника).	1	11.04	
81	Прыжки в длину с разбега.	1	12.04	
82	Бег. Метание на дальность. П/и «Третий лишний», «Мяч соседу».	1	13.04	
83	Бег. Метание на дальность.	1	18.04	
84	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	1	19.04	
85	Игры с использованием скакалки «Мухацокотуха», Прыг-скок».	1	20.04	
86	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1	25.04	

87	Кроссовая подготовка. Весёлые старты «Чемпион»	1	26.04	
88	Кроссовая подготовка	1	27.04	
89	Кроссовая подготовка	1	04.05	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 10 Ч.				
90	Развитие координации. Эстафеты с мячами. «Пятнашки»(обыкновенные)	1	10.05	
91	ОРУ. Развитие выносливости.	1	11.05	
92	Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств	1	16.05	
93	Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Исправь осанку» «Мини-футбол».	1	17.05	
94	ОРУ. Развитие выносливости	1	18.05	
95	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.05	
96	ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная эстафета «В лесу»	1	24.05	
97	ОРУ в движении. Развитие скоростносиловых качеств.	1	25.05	
98	Эстафеты. Развитие координации	1		
99	Эстафеты. Развитие ловкости. «Конники-спортсмены» «К своим флажкам».	1		
100-102	Резерв	3		

Календарно-тематическое планирование
3 класс (102 ч), в неделю 3 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 24 Ч.				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1		
2	Разновидности ходьбы, бега.	1		
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1		
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды :старт ,финиш	1		
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1		
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты»	1		
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	1		
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1		
11	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.	1		
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	1		
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	1		
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	1		
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким»	1		
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1		
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	1		

18	Прыжок в длину с места на результат.	1		
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	1		
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	1		
22	Техники метания малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1		
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1		
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки»	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 Ч.				
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1		
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1		
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 21Ч.				
28	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег змейкой, противоходом, по диагонали	1		
30	Группировка.	1		
31	Кувырок вперед.	1		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.	1		
33	Кувырок вперед.	1		
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		
35	Кувырок назад.	1		
36	Мост из положения лежа на спине.	1		
37	2-3 кувырка вперед и назад.	1		

38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	1		
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1		
40	Преодоление полосы препятствий	1		
41	Упражнения в равновесии на бревне.	1		
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1		
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1		
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1		
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
46	Наклон вперед из положения сидя.	1		
47	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 15 Ч.				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		
52	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	1		
53	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	1		
54	Повороты с переступанием.	1		
55	Игра «Чьи лыжи быстрее»	1		
56	Подъемы и спуски под уклон.	1		
57	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
58	Игра «Охотники и утки на лыжах»	1		
59	Игра «Дружные пары»	1		

60	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
61	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1		
62	Торможение.	1		
63	Эстафеты на лыжах.	1		
БАСКЕТБОЛ - 9 Ч.				
64	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		
65	Ловля и передача мяча на месте.	1		
66	Ловля и передача мяча в движении.	1		
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		
68	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1		
69	Ведение правой и левой рукой бегом.	1		
70	Ведение правой и левой рукой в движении.	1		
71	Бросок двумя руками от груди.	1		
72	Ведение мяча с изменением направления.	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ –11 Ч.				
73	Эстафеты с мячом	1		
74	Эстафета со скакалкой	1		
75	Эстафеты с обручем	1		
76	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		
77	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту	1		
78	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		

79	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков	1		
€ 80	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		
81	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	1		
82	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	1		
83	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения	1		
84	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1		
85	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1		
86	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	1		

87	Подвижная игра «Круговая лапта», Эстафеты с мячом	1		
88	Эстафеты с мячом	1		
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1		
90	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		
91	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1		
92	Нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему»	1		
93	Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячом	1		
94	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты	1		
95	Нижняя прямая подача	1		
96	Прием мяча снизу двумя руками	1		
97	Прыжки в длину	1		
98	Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги.	1		
99	Прыжки в длину с прямого разбега	1		
100	Прыжки в высоту. Бег 30 метров.	1		
101	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег.	1		
102	Резерв	1		
	ИТОГО:			

**Календарно-тематическое планирование
4 класс (102 ч), в неделю 3 часа**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 Ч.				
2	Закаливание организма. Спринтерский бег. Т.Б	1		
	Бег 30 и 60 м. Игра «Кот и мыши»	1		

3	Бег 30 и 60 м. Игра «Кот и мыши»	1		
4	СБУ. Тестирование бега 30 и 60м.	1		
5	Тестирование физической подготовленности школьников по программе Президентские состязания	1		
6	Тестирование физической подготовленности школьников по программе Президентские состязания	1		
7	Прыжок в длину, прыгнув согнув ноги. Игра «Зайцы в огороде»	1		
8	Подбор разбега в прыжках.	1		
9	Метание мяча. Бег на средние дистанции. Игра «Кто точнее»	1		
10	Метание мяча. Бег на средние дистанции. Игра «Кто точнее»	1		
11	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1		
12	Метание мяча. П/игра «Лапта»	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ Б АСКЕТБОЛА – 15 Ч.				
13	Отличительные особенности игр.	1		
14	Отличительные особенности игр.	1		
15	Введение мяча в игру. Удары по мячу. Игра «Волк во рву» Т.Б. Тактика игры в защите и нападении.	1		
16	Введение мяча в игру. Удары по мячу. Игра «Волк во рву». Т.Б. Тактика игры в защите и нападении.	1		
17	Тактика игры в защите и нападении.	1		
18	Тактика игры в защите и нападении.	1		
19	Дриблинг. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
20	Дриблинг. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
21	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		
22	Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1		
24	Бросок мяча в кольцо.	1		
25	Бросок мяча в кольцо.	1		
26	Мини-баскетбол Эстафеты.	1		
27	Мини-баскетбол.	1		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 21 Ч.				
28	Акробатика.	1		
29	Акробатика.	1		
30	Соединение элементов в комбинацию.	1		
31	Соединение элементов в комбинацию.	1		
32	Акробатическая комбинация.	1		

33	Висы и упоры.	1		
34	Висы и упоры. Игра «Выше ножки от земли»	1		
35	Размахивания на перекладине.	1		
36	Размахивания на перекладине.	1		
37	Подтягивание на перекладине. Эстафеты.	1		
38	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		
39	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		
40	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		
41	Приземление в опорном прыжке. Игра «Прокати быстрее мяч»	1		
42	Приземление в опорном прыжке.	1		
43	Лазание по канату.	1		
44	Опорный прыжок. Игра «Два мороза»	1		
45	Полоса препятствий.	1		
46	Полоса препятствий.	1		
47	Прыжки на скакалке.	1		
48	Акробатика.	1		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 20 Ч.				
49	Попеременный двухшажный ход с палками. Т.Б.	1		
50	Одновременный двухшажный ход.	1		
51	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Игра «Не задень!»	1		
52	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.	1		
53	Техника подъема полуелочкой и лесенкой	1		
54	Совершенствовать техники передвижения на лыжах. П./и «Знак качества»	1		
55	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	1		
56	Отталкивание и скольжение.	1		
57	Отталкивание и скольжение. П/и «Быстрый лыжник»	1		
58	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.	1		
59	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.	1		
60	Торможение. Повороты.	1		
61	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.	1		

62	Совершенствовать техники передвижения на лыжах.	1		
63	Попеременное отталкивание правой и левой ногой.	1		
64	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.	1		
65	Подъем полуёлочкой.	1		
66	Торможение. Повороты.	1		
67	Совершенствовать техники передвижения на лыжах	1		
68	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.	1		
БАСКЕТБОЛ – 10 ч.				
69	Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Т.Б..	1		
70	Бросок в кольцо.	1		
71	Ловля и передача мяч в квадрате. Эстафеты. Игра «Снайперы»	1		
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
73	Передача мяча в движении.	1		
74	Баскетбол: проход к щиту. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
75	Баскетбол: остановка в два шага.	1		
76	Баскетбол: «выбор места».	1		
77	Игра в мини-баскетбол. Эстафеты.	1		
78	Игра в мини-баскетбол. Эстафеты	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 11 ч.				
79	Т.Б. Подвижные игры общего характера.	1		
80	П. игры-эстафеты соревновательного характера.	1		
81	П. игры-эстафеты соревновательного характера.	1		
82	Бросок мяча в движении	1		
83	Бросок мяча в движении	1		
84	Игровые задания с передачей мяча. П/и «Охотники и утки».	1		
85	Игровые задания Развитие координационных способностей.	1		
86	Игровые задания Развитие координационных способностей.	1		
87	Игровые задания	1		
88	Развитие ловкости	1		
89	Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 ч.				
90	Развитие ловкости. Специальные беговые упражнения.	1		
91	Равномерный бег 8 мин.Т.Б.	1		

92	Старты с различных положений	1		
93	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы»	1		
94	Бег и ходьба	1		
95	Бег на скорость 30 м.	1		
96	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
97	Прыжок в длину с места	1		
98	Прыжок в длину с места	1		
99	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву»	1		
100-102	Резерв	3		