

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Забайкальского края
Муниципальный район «Среденский район»
МОУ «Ботовская СОШ»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Тучина Ю.В.

Протокол № 1 от
«31»08. 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Ткач Ю.М.

Протокол № 1 от
«31»08. 2023

«Утверждено»
Директор школы
Плотникова О.Г.

Приказ № 4
«01»09.2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся 1 – 4 классов

с. Большие Боты, 2023-2024

а) Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 105 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.);
- уставом МОУ «Ботовская СОШ»;
- основной образовательной программой начального общего образования МОУ «Ботовская СОШ»;
- учебным планом МОУ «Ботовская СОШ» на 2023-2024 учебный год;
- авторской рабочей программы по физической культуре 1-4 класс. Физическая культура. Примерные рабочие программы к линии УМК В.И. Ляха. 1-4 класс.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса.

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организирующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Знания о физической культуре:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное

движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

(2) Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
1	1	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на летней площадке.		
		Лёгкая атлетика – 10 часов		
2	1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.		
3	2	Бег коротким, средним и длинным шагом		
4	3	Бег из разных исходных положений		
5	4	Высокий старт с последующим ускорением		
6	5	Челночный бег 3х10м.		
7	6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>		
8	7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»		
9	8	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.		
10	9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.		
11	10	Метание в цель.		
		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 4 часа.		
12	1	Игра «К своим флажкам». Инструктаж по Т.Б.		
13	2	Игра «Быстро по местам».		
14	3	Игра «Не оступись»		
15	4	Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр.		
		Кроссовая подготовка – 11 часов.		
16	1	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».		
17	2	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.		
18	3	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.		
19	4	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.		
20	5	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.		
21	6	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.		
22	7	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Т.Б		
23	8	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.		
24	9	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.		
25	10	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.		
26	11	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.		
		Спортивные игры (футбол) – 2 часа.		
27	1	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.		
28	2	Т.Б. Удар по катящемуся мячу		
		Гимнастика с основами акробатики – 9 часов.		
29	1	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»		
30	2	Строевые упражнения. Игра «Проверь себя»		
31	3	Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»		
32	4	Перекаты в группировке.		

33	5	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»		
34	6	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.		
35	7	Передвижение по гимнастической стенке.		
36	8	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.		
37	9	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		
		Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики – 2 часа.		
38	1	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».		
39	2	Игра «Не урони мешочек».		
		Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов.		
40	1	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Инструктаж по Т.Б.		
41	2	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.		
42	3	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.		
43	4	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		
44	5	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».		
45	6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.		
46	7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»		
47	8	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)		
48	9	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»		
49	10	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)		
		Гимнастика с основами акробатики – 9 часов.		
50	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Т.Б.		
51	2	Закрепление. Акробатическая комбинация.		
52	3	Совершенствование акробатических упражнений		
53	4	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.		
54	5	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
55	6	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.		
56	7	Передвижение по гимнастической стенке.		
57	8	Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела.		
58	9	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		
		Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики – 28 часов.		
59	1	Игра «Бой петухов». Инструктаж по Т.Б.		
60	2	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.		
61	3	Игра «Змейка».		
62	4	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».		
63	5	Игра «Не урони мешочек».		
64	6	Игра «Альпинисты»		
65	7	Игра «Через холодный ручей»		
66	8	Игра «Пройди бесшумно»		
67	9	Игра «Смена мест»		
68	10	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.		
69	11	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		

70	12	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».		
71	13	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.		
72	14	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».		
73	15	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)		
74	16	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»		
75	17	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
76	18	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.		
77	19	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».		
78	20	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.		
79	21	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.		
80	22	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.		
81	23	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.		
82	24	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.		
83	25	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б		
84	26	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.		
85	27	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.		
86	28	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.		
		Лёгкая атлетика – 11 часов.		
87	1	Ходьба и бег с изменением темпа.		
88	2	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».		
89	3	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость		
90	4	Бег с эстафетной палочкой		
91	5	Равномерный, медленный бег до 4 мин.		
92	6	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».		
93	7	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег		
94	8	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.		
95	9	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»		
96	10	Метание мяча на дальность		
97	11	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.		
		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 2 часа.		
98	1	Игра «Третий лишний».		
99	2	Игра «Волк во рву».		

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата проведения	Примечания
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке.		
		Лёгкая атлетика. Подвижные игры – 20 часов.		
2	1	Построение в шеренгу, в колонну, понятие «низкий старт».		
3	2	Строевые упражнения, контроль двигательных качеств.		
4	3	Челночный бег		
5	4	Прыжок вверх и в длину с места. Контроль пульса.		
6	5	Значение физкультуры в жизни человека.		
7	6	Способы передвижения человека.		
8	7	История возникновения физкультуры в Древнем мире.		
9	8	Правила контроля двигательных качеств по видам учебных действий.		
10	9	Значения режима дня и личной гигиены для здоровья.		
11	10	Способы развития выносливости. Понятие «физические качества» человека.		
12	11	Чувство ритма при выполнении бега.		
13	12	Различные виды народных игр.		
14	13	Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель.		
15	14	Перестроению в две шеренги. Подъем туловища из положения лёжа на спине.		
16	15	Значения закаливания для укрепления здоровья.		
17	16	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.		
18	17	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах разными способами.		
19	18	Прыжки на двух ногах разными способами. Прыжки на одной ноге.		
20	19	ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.		
21	20	Правила выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Подтягивание из виса лёжа.		
		Гимнастика – 21 час.		
22	1	Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Инструктаж по Т.Б.		
23	2	Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.		
24	3	Значения физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд поточным методом.		
25	4	Упражнения акробатики «мост», полу шпагат, перекат назад в группировке и кувырка назад.		
26	5	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.		
27	6	Лазанья и перелезания по гимнастической стенке.		
28	7	Ловкость в перемещении по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырков вперёд и назад.		

29	8	Упражнения разминки с обручами. Вращение обруча. Ползание «по-пластунски».		
30	9	Перелезание через препятствие. Лазание и перелезание по гимнастической стенке различными способами.		
31	10	Упражнения полосы препятствий. Упражнения «плодочка», «кольцо».		
32	11	Разучивание ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами.		
33	12	Упражнения «плодочка», «кольцо», «полу - шпагат».		
34	13	Кувырок в сторону. Акробатические упражнения и соединение в комбинацию.		
35	14	Безопасное выполнение акробатических упражнений.		
36	15	Ловкость и координации при выполнении гимнастической комбинации.		
37	16	Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.		
38	17	ОРУ с обручем. Пролезание в обруч разными способами.		
39	18	ОРУ с предметом. Прыжки на двух и одной ноге через препятствие.		
40	19	Упражнения на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель.		
41	20	Двигательные качества: выносливость и быстрота в эстафетах «Веселые старты»		
42	21	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Понятия: вис, упор. Упражнение «вис на гимнастической стенке».		
		Гимнастика с элементами акробатики – 7 часов.		
43	1	Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. Т.Б.		
44	2	Техника выполнения кувырка вперед. Принципы проведения круговой тренировки.		
45	3	Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». Кувырок вперед.		
46	4	Техника выполнения упражнения «мост». Упражнения акробатики в разных сочетаниях.		
47	5	Ходьба на носках по гимнастической скамейке, наклон вперед из положения стоя.		
48	6	Правила выполнения лазания по наклонной скамейке. Упражнение «мост».		
49	7	Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Упражнения с большим мячом.		
		Элементы спортивных игр. Подвижные игры – 18 часов.		
50	1	Упражнения с большим мячом. Навык ловли большого мяча. Т.Б.		
51	2	Координация в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами.		
52	3	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча.		
53	4	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой.		
54	5	Бросок и ловля мяча в паре.		
55	6	Навык бросков и ловли мяча в парах разными способами.		
56	7	Упражнения с большим мячом у стены.		

57	8	Ведение мяча на месте.		
58	9	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении.		
59	10	Бросок мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».		
60	11	Бросок в кольцо разными способами.		
61	12	Баскетбольные упражнения с мячом в парах.		
62	13	ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет		
63	14	Повторение ТБ с мячом. Бросок и ловля мяча через сетку.		
64	15	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Повторение пройденного материала		
65	16	Бросок набивного мяча.		
66	17	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»		
67	18	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол»		
		Лыжная подготовка – 16 часов.		
68	1	Техника безопасности. Значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.		
69	2	Техника поворота на лыжах переступанием. Движение на лыжах ступающим шагом в колонне.		
70	3	Техника скользящего шага.		
71	4	Движения на лыжах скользящим шагом		
72	5	Спуск на лыжах без палок. Движения на лыжах без палок.		
73	6	Подъем на лыжах разными способами на склоне. Спуск на лыжах без палок в средней стойке.		
74	7	Торможения на лыжах. Передвижения скользящим шагом без палок.		
75	8	Правила надевания лыжных палок и техники работы рук. Движения на лыжах с помощью палок.		
76	9	Скользящий шаг на лыжах с палками.		
77	10	Подъем на лыжах и спуску с палками.		
78	11	Движения на лыжах «змейкой». Подъем ступающим шагом с палками.		
79	12	Прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.		
80	13	Передвижение на лыжах «змейкой»; подъёма ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.		
81	14	Попеременный душной ход, поворотов, подъёмов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе		
82	15	Скоростно-силовые качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учёта времени		
83	16	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»		
		Лёгкая атлетика. Подвижные игры – 19 часов.		
84	1	Повторение ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место»		

85	2	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место»		
86	3	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»		
87	4	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки»		
88	5	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры эстафеты с гимнастическими палками.		
89	6	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты»		
90	7	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Космонавты»		
91	8	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы весёлые ребята»		
92	9	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушёл»		
93	10	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу»		
94	11	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота»		
95	12	Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота»		
96	13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»		
97	14	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»		
98	15	Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность. Разучивание игры «Море волнуется»		
99	16	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи»		
100	17	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи»		
101	18	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы»		
102	19	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты» с бегом, прыжками, метанием.		

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата проведения	Примечания
1	1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»		
		Лёгкая атлетика – 11 часов.		
2	1	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».		
3	2	Развитие координации движений и ориентации в пространстве, в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом».		
4	3	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»		
5	4	Развитие силы и ловкости в прыжках в высоту и в длину с места. Игра «Удочка».		
6	5	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».		
7	6	Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки».		
8	7	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метанию мал.мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».		
9	8	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»		
10	9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете		
11	10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»		
12	11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»		
		Гимнастика – 4 часа.		
13	1	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».		
14	2	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»		
15	3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»		

16	4	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.		
		Лёгкая атлетика – 9 часов.		
17	1	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу». Т.Б.		
18	2	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»		
19	3	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»		
20	4	Совершенствование прыжков из обруча в обруч. ОРУ с обручем. Пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.		
21	5	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»		
22	6	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползания по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»		
23	7	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы»		
24	8	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал. мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком.		
25	9	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»		
		Гимнастика – 24 часа.		
26	1	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»		
27	2	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»		
28	3	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра «Мышеловка»		
29	4	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»		
30	5	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»		
31	6	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»		
32	7	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»		
33	8	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля»,		

		«ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»		
34	9	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»		
35	10	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полупагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»		
36	11	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»		
37	12	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»		
38	13	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»		
39	14	Повторение ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»		
40	15	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву»		
41	16	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползание «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»		
42	17	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»		
43	18	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки»		
44	19	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки».		
45	20	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»		
46	21	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»		
47	22	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»		
48	23	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком».		
49	24	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими		

		упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли»		
		Лыжная подготовка – 16 часов.		
50	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»		
51	2	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»		
52	3	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км		
53	4	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.		
54	5	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.		
55	6	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто дольше прокатится».		
56	7	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками.		
57	8	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом		
58	9	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов.		
59	10	Совершенствование поворотов на месте и в движении. Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии».		
60	11	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени		
61	12	Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе.		
62	13	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км.		
63	14	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе		
64	15	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет».		
65	16	Развитие внимания, двигательных качеств по средством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»		
		Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов.		
66	1	Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр.		

		Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»		
67	2	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»		
68	3	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. Мяча. Игра «Мяч соседу»		
69	4	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему»		
70	5	Совершенствование упражнений с бол. Мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»		
71	6	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»		
72	7	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»		
73	8	Организационно-методические требования на уроках по баскетболу.		
74	9	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу».		
75	10	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне»		
76	11	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»		
77	12	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»		
78	13	Эстафеты с мячом.		
		Спортивные игры (волейбол) - 6 часов.		
79	1	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»		
80	2	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо»		
81	3	Подвижная игра «Стрелка с мотором».		
82	4	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»		
83	5	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»		
84	6	Развитие физических качеств в игре «Пионербол».		
		Спортивные игры (футбол) – 3 часа.		
85	1	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом». Т.Б.		
86	2	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный		

		бильярд»		
87	3	Подвижные игры с мячом.		
		Лёгкая атлетика – 14 часов.		
88	1	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»		
89	2	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»		
90	3	Челночный бег» 3 р. по 10 м. Игра Русская лапта.		
91	4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»		
92	5	Разучивание упражнений с обручем. Игра «Пионербол».		
93	6	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»		
94	7	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»		
95	8	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Салки».		
96	9	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»		
97	10	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»		
98	11	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»		
99	12	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»		
100	13	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы»		
101	14	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.		
102	1	Резервные уроки		

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата проведения	Примечания
		Лёгкая атлетика – 24 часа.		
1	1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки»		
2	2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».		
3	3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 60м., челночный бег. Игра «Салки с домом».		
4	4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»		
5	5	Совершенствование техники бега на 60м. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».		
6	6	Развитие внимания, координации в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».		
7	7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метания мал. Мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».		
8	8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»		
9	9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете		
10	10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 60 м. Игра «Третий лишний»		
11	11	Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»		
12	12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».		
13	13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется».		
14	14	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок».		

15	15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.		
16	16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств . Игра «Ноги на весу»		
17	17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах. Отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»		
18	18	Совершенствование прыжков из обруча в обруч. ОРУ с обручем. Пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.		
19	19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком».		
20	20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»		
21	21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробы».		
22	22	Совершенствование упражнений и заданий в парах. Метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда».		
23	23	Совершенствование метание мал. Мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.		
24	24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»		
		Гимнастика – 23 часа.		
25	1	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось?»		
26	2	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»		
27	3	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка»		
28	4	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»		
29	5	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь».		
30	6	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»		
31	7	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. Стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс».		
32	8	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч».		

33	9	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру».		
34	10	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полупапагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревоочка под ногами».		
35	11	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса».		
36	12	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса».		
37	13	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»		
38	14	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. Скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. Стенке. Игра «Жмурки».		
39	15	Повторение упражнений на узкой рейке гим. Скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки»		
40	16	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползание «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»		
41	17	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»		
42	18	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»		
43	19	Игра «Пионербол».		
44	20	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»		
45	21	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Игра «Салки с мячом».		
46	22	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации		
47	23	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.		
		Лыжная подготовка – 16 часов.		
48	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.		
49	2	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»		
50	3	Подъём «лесенкой». Эстафета на лыжах.		

51	4	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»		
52	5	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом».		
53	6	Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.		
54	7	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится»		
55	8	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»		
56	9	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»		
57	10	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе		
58	11	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км.		
59	12	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.		
60	13	Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 1.5 км.		
61	14	Развитие внимания, двигательных качеств по средством подвижных игр на лыжах и без лыж.		
62	15	Подъём «Лесенкой». Эстафеты на лыжах.		
63	16	Эстафеты на лыжах. Спуск «плугом»		
		Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов.		
64	1	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал-садись!», «Охотники и утки».		
65	2	Разучивание упражнений мал. Мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. Мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».		
66	3	Совершенствование упражнений с бол. Мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка».		
67	4	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу».		
68	5	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу».		
69	6	Эстафеты с мячом и без мяча		
70	7	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».		
71	8	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне».		
72	9	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении.		

		Игра «Попади в кольцо».		
73	10	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне».		
74	11	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами».		
75	12	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка».		
76	13	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом.		
		Спортивные игры (волейбол) – 9 часов.		
77	1	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».		
78	2	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».		
79	3	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей».		
80	4	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол».		
81	5	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол».		
82	6	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол».		
83	7	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол».		
84	8	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол».		
85	9	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол».		
		Лёгкая атлетика – 17 часов.		
86	1	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место».		
87	2	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет».		
88	3	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели».		
89	4	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.		

		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.		
90	5	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»		
91	6	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты».		
92	7	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята».		
93	8	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел».		
94	9	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу».		
95	10	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота».		
96	11	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота».		
97	12	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом».		
98	13	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется».		
99	14	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы».		
100	15	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.		
101	16	Урок-игра «Кто быстрее».		
102	17	Урок-игра «Третий лишний».		