


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Красное Поселение
муниципального района Елховский Самарской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол № 1
« 30 » августа
2018г.

Согласовано
заместителем директора
школы по УВР:
« 01 » сентября
2018г.

/Шутова О.М./

Утверждено
директором ГБОУ СОШ
с. Красное Поселение:
« 01 » сентября
2018г.

/Усанова С.Г./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Составлена на основе авторской программы « Комплексной программы физического воспитания учащихся» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.

Классы: 1- 4

Учитель Желонкина Галина Александровна

Красное Поселение

1. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на

широкой опоры с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе (99 часов)

№ п/п	Темы урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре -2 ч.			
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.		
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения- 16 часов.			
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»		
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».		
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя.		

	Подвижная игра «По местам».		
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».		
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»		
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».		
9	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.		
10	Учет – бег 30 м на результат.		
11	Эстафеты с бегом на скорость.Подвижные игры «Кот идет».		
12	Учет – челночный бег 3x10 м на результат.		
13	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».		
14	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».		
15	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».		
16	Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».		
17	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».		
Спортивные игры – 8 ч.			
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027,057). Основы знаний. Правила поведения и безопасности.		
20	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».		
21	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».		
22	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».		
23	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».		
24	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».		
25	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»		
26	Подвижные игры (по желанию детей).		
27	Подвижные игры (по желанию детей).		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч.			

28	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
29	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).		
30	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики		
31	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).		
32	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.		
33	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).		
34	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).		
35	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.		
36	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.		
37	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.		
38	Повторение. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.		
39	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.		
40	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).		
41	Учет – лазание по канату произвольным способом. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.		
42	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».		
43	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.		
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.		
45	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».		
46	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»		
47	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).		

48	Подтягивание в вися согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.		
Лыжная подготовка – 17 ч.			
49	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.		
50	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057).		
51	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
52	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
53	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом. Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.		
55	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.		
56	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».		
58	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.		
59	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке		
60	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».		
61	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.		
62	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».		
63	Учет – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».		
64	Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза		
65	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.		
66	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.		

Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч.			
67	Инструктаж по ТБ		
68	Стойки на носках на гимнастической скамейке.		
69	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)		
70	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»		
71	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)		
72	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».		
73	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
74	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».		
75	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».		
76	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».		
Способы физической деятельности. Легкоатлетические упражнения- 14 ч.			
77	Знания о физической культуре.		
78	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
79	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».		
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».		
81	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».		
82	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».		
83	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.		
84	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»		
85	Учет – бег 30 м на результат.		

	Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.		
86	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»		
87	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».		
88	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).		
89	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
90	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.		
91	КУ – прыжок в длину с места на результат.		
Спортивные игры (элементы) – 8 ч.			
92	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,052). Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.		
93	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).		
94	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».		
95	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».		
96	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».		
97	Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
98	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.		
99	Игры по желанию обучающихся.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе
(102 часа)

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре – 2ч.			
1	Организм человека и его физиологические функции.		
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения- 25 ч.			
3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности		

	<p>ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».</p>		
4	<p>Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).</p>		
5	<p>Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».</p>		
6	<p>Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».</p>		
7	<p>Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».</p>		
8	<p>Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».</p>		
9	<p>Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».</p>		
10	<p>Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».</p>		
11	<p>Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»</p>		
12	<p>КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Смена сторон».</p>		
13	<p>Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».</p>		
14	<p>КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Эстафеты с бегом на скорость.</p>		
15	<p>Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».</p>		
16	<p>Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).</p>		
17	<p>КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».</p>		
18	<p>КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».</p>		
19	<p>Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».</p>		
20	<p>Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».</p>		
21	<p>Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Мяч водящему».</p>		
22	<p>КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы</p>		

	вперед – вверх на результат (см. «Учебные нормативы»).		
	Подвижная игра «Гонка мячей».		
23	Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его).		
	Подвижная игра «Гонка мячей».		
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах.		
	Подвижная игра «Мяч водящему».		
25	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
	Подвижная игра «Мяч водящему».		
26	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом).		
	Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч).		
	Подвижная игра «Мяч в корзину».		
27	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
	Подвижная игра «Мяч водящему».		
Физическое совершенствование.			
Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч.			
28	Знания о физической культуре.		
	Основы знаний о осанке.		
29	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника).		
	Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
30	Повторение. Кувырок вперед.		
	Подвижная игра «Пятнашки».		
31	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения).		
	Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги.		
	Подвижная игра «Пятнашки».		
33	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги.		
	Подвижная игра «К своим флажкам».		
34	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев.		
	Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
35	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев.		
	Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
36	Кувырок в сторону.		
	КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
37	Повторение. Кувырок в сторону.		
	Эстафета с элементами акробатики.		
38	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке.		
	Подвижная игра «Пятнашки».		
39	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке.		
	КУ – поднимание прямых ног по углом 90° (см. «Учебные нормативы»).		
40	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики; подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки.		
	Подвижная игра «Перетяни канат».		
41	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»).		
	Подвижная игра «Два мороза».		
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.		
	Подвижная игра «Два мороза».		
43	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на		

	гимнастической скамейке. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).		
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
46	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета		
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.		
Лыжная подготовка – 20 ч.			
48	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.		
49	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057). Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
50	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
51	Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».		
52	Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользкий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».		
53	Повторение. Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».		
55	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..		
56	Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
57	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом . Подвижная игра «Шире шаг».		
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».		
59	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»		
60	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»		
61	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».		
62	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».		

63	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.		
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».		
65	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».		
66	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч			
68	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»		
69	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!» Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».		
70	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Повторение. Строевые упражнения (см уроки № 70, 71). Эстафета с мячами.		
71	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».		
72	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»		
73	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».		
74	Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.		
75	Строевые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».		
76	Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»		
77	Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения – 15 ч.			
78	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
79	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку.		

	Подвижная игра «Удочка».		
80	Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».		
81	КУ – Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».		
82	Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
83	Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».		
84	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).		
85	КУ – прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.		
86	Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 4 – 5 м.		
87	КУ – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».		
88	Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. КУ – челночный бег 3 x 10 м (см. «Учебные нормативы»).		
89	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Подвижная игра «Белые медведи».		
90	КУ – бег 60 м на результат. Кросс до 1 км.		
91	КУ – бег 6 минут (тест на выносливость; см «Показатели физической подготовленности»).		
92	КУ – бег 1000 м без учета времени		
Спортивные игры (элементы)-10 ч.			
93	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).		
94	Инструктаж по ТБ Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»		
95	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
96	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».		
97	Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».		
98	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Эстафета с набивными мячами.		
99	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».		

100	Повторение. Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».		
101	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».		
102	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе.
(102 часа)

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре-2ч.			
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.		
2	Инструктаж по ТБ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения-25 ч.			
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».		
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».		
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».		
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».		
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».		
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».		
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».		
11	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».		

12	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).		
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».		
14	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».		
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Удочка».		
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».		
17	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.		
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Точный расчет».		
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».		
20	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».		
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.		
22	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».		
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).		
24	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Снайпер».		
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		

27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики-20 ч.			
28	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.		
29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».		
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).		
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).		
32	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.		
33	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.		
34	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.		
35	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.		
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).		
37	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)		
38	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).		
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).		
40	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.		
41	КУ – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).		
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
43	КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы») Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».		
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.		
45	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре		

	присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).		
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
47	Лазание по канату. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).		
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		
Лыжная подготовка- 18 ч.			
49	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ (инструкция № 019, 021,025,027,057).		
50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)		
51	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».		
53	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
55	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..		
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
57	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).		
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».		
59	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».		
60	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».		
61	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке.		

	Подвижная игра «Слалом».		
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		
63	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.		
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.		
65	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».		
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики-10ч.			
68	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».		
70	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение двух шеренг в два круга.		
71	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).		
73	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Вызови по имени».		
74	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).		
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».		
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев		
77	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)-15 ч.			
78	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».		
79	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение).		

	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).		
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».		
81	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».		
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».		
83	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».		
84	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.		
85	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»		
86	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.		
87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»		
88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».		
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).		
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
91	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.		
92	КУ – прыжок в длину с места на результат.		
93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.		
Спортивные игры (элементы)-9ч.			
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.		
95	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).		
96	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».		

97	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».		
98	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».		
99	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
100	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
101	Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.		
102	Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе.
(102 часа)

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре-2 ч			
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.		
2	Инструктаж по ТБ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.-25 ч.			
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».		
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».		
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».		
7	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».		
8	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».		
9	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».		
10	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»).		

	Подвижная игра «Салки».		
11	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».		
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») Круговая эстафета (расстояние до 30 м).		
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».		
14	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.		
15	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».		
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».		
17	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».		
18	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».		
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).		
20	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.		
21	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.		
22	КУ – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».		
23	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».		
24	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
25	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
Физическое совершенствование.			
Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч.			
28	Знания о физической культуре.		
29	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).		
30	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов.		

	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.		
31	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.		
32	Повторение. Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
33	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.		
34	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».		
35	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».		
36	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).		
37	Акробатическое соединение (см урок № 34) Эстафета.		
38	Акробатическое соединение (по технике исполнения).		
39	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.		
40	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
41	КУ – «мост» (по технике исполнения).		
42	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		
43	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.		
44	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.		
45	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе		
46	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
47	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		
48	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
Лыжная подготовка – 19 ч			
49	Знания о физической культуре.		
50	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057). Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
51	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		

	Подвижная игра «Лыжный поезд».		
52	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».		
53	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».		
54	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».		
55	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
56	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».		
57	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».		
58	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».		
59	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».		
60	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
61	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
62	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».		
63	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.		
64	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».		
65	Повторение. Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».		
66	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».		
67	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на		

	результат. Подъемы и спуски.		
68	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики- 10ч			
69	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.		
70	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».		
71	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.		
72	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
73	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».		
74	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Пустое место».		
75	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».		
76	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.		
77	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
78	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы) – 24 ч.			
79	Знания о физической культуре.		
80	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
81	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»		
82	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).		
83	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).		
84	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.		
85	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.		

	Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».		
86	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».		
87	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.		
88	Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».		
89	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».		
90	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.		
91	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.		
92	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.		
93	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».		
94	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».		
95	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».		
96	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».		
97	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).		
98	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»).		
99	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».		
100	КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».		
101	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»)		
102	КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы») Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.		

