**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**« Казанская основная общеобразовательная школа»**

**Золотухинского района Курской области**

Приложение №1

к образовательной программе

основного общего образования,

утвержденной приказом от 27.08.2021 № 72

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«физическая культура»**

**1-4 класс**

**Уровень образования: начальное общее образование**

**Срок реализации программы -2021 /2022 гг.**

**Авторы программы:**

Учителя Гололобова Ирина Владимировна,

Зубкова Татьяна Александровна

I квалификационная категория

**Структура рабочей программы**

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
4. Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
5. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
6. Лист корректировки.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

# 1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от

# 29.12.2012 N 273-ФЗ

#### 2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный [приказом](https://base.garant.ru/197127/)  Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями

#### 3. Образовательная программа начального общего образования МКОУ «Казанская основная общеобразовательная школа» Золотухинского района Курской области

4. Учебный план МКОУ «Казанская основная общеобразовательная школа» Золотухинского района Курской области» Золотухинского района Курской области

5. Программа В. И. Лях «Физическая культура»

**Рабочая программа ориентирована на УМК:**

## 1. Лях В. И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1-4 классы. - Москва, «Просвещение», 2021г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

**—** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной

информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

**—** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по-

следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

**—** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных

жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

**—** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**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, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

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

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

Особое значение имеют следующие ключевые компетентности, которые должны быть сформированы к концу обучения в начальной школе:

*1. В отношении предметного мышления (решения задач, проблем):*

* умение отличать известное от неизвестного;
* умение в неопределенной ситуации указать, каких знаний и умений не хватает для успешного действия;
* умение формулировать предположения о том, как искать недостающий способ действия (недостающее знание);
* находить информацию, недостающую для решения задачи,
* в литературе, у взрослых, в других источниках информации (в том числе, в поисковых компьютерных системах, словарях, справочниках и пр.).

*2. В отношении содержательной коммуникации:*

-владение способами внутригруппового и межгруппового взаимодействия при решении учебных задач;

-умение презентировать свои достижения (превращать результат своей работы в продукт, предназначенный для других);

-умение осуществлять продуктивное взаимодействие с другими участниками совместного исследования или учения (в том числе, пробы общения в сети Интернет);

-умение понимать несложные научно-популярные тексты, выделяя в них существенное по отношению к предстоящей задаче;

-способность воспринимать художественные произведения (литературные, музыкальные, изобразительного искусства), выступая в разных позициях (автора, зрителя, критика);

-способность понимать позиции разных участников коммуникации и продолжать их логику мышления.

*3. В отношении владения информацией:*

-правильно, осознанно читать (про себя) простой научно-популярный текст (независимо от скорости); определять главную мысль текста; находить в тексте незнакомые слова, определять их значение разными способами, составлять простейший план несложного текста для пересказа; рассказывать несложный текст по плану, описывать устно объект наблюдения;

-классифицировать объекты; использовать сравнение для установления общих и специфических свойств объектов; высказывать суждения по результатам сравнения;

-представлять результаты данных в виде простейших таблиц и диаграмм;

-читать простейшие картосхемы с внесенной туда информацией о природных и социальных объектах;

-читать простейшие графики, диаграммы и таблицы, содержащие информацию об объектах и процессах;

-находить в справочниках, словарях и поисковых компьютерных системах ответ на интересующий вопрос;

-следовать инструкции по правильному применению приборов, инструментов и технических устройств в соответствии с их назначением и правилами техники безопасности;

-работать с модельными средствами (знаковыми, графическими, словесными) в рамках изученного материала.

*4. В отношении саморазвития:*

-способность осуществлять сознательный выбор заданий разного уровня трудности, материала для тренировки и подготовки творческих работ;

-способность критично и содержательно оценивать ход своей предметной работы и полученный результат, сознательно контролировать свои учебные действия;

-самостоятельность суждений, критичность по отношению к своим и чужим действиям и высказываниям, инициативность, способность и склонность к преобразованию сложившихся способов действия, если эти способы действий входят в противоречие с новыми условиями действий;

-определять последовательность действий для решения предметной задачи, осуществлять простейшее планирование своей работы;

-обнаруживать свои трудности в выполнении действия тем или иным способом;

-уметь на основе установленных ими причин ошибок подбирать задания, позволяющие самостоятельно корректировать выполнение действия известным им способом, определять объем таких заданий, способы их выполнения;

-предполагать, какие ошибки можно допустить при решении того или иного задания в рамках действия освоенными способами;

-определять степень сложности заданий; находить образцы для проверки работы;

-сопоставлять свою работу с образцом; оценивать свою работу по критериям, выработанным в классе;

-сопоставлять свою оценку с оценкой другого человека (учителя, одноклассника, родителей); осуществлять свободный выбор продукта, предъявляемого «на оценку» учителю и классу, назначая самостоятельно критерии оценивания.

**Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**1-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название темы. Основное содержание по темам | | основные виды учебной деятельности |
| 1. **Знания**   **о физической культуре** | | |
| **1.1.Физическая культура** | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Понятие о физической культуре  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Основные способы передвижения человека  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря  Профилактика травматизма | | .      .          **Определять**и кратко **характеризовать**физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.    **Выявлять**различия в основных способах передвижения человека.      **Определять**ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять**состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **1.2.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 народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особен-ностями, традициями и обычиями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв. | | **Пересказывать**тексты по истории физической культуры.  **Понимать**и **раскрывать**связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью человека |
| **1.3. Физические упражнения** | | |
| Физические упражнения, их  влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений  Представление о физических упражнениях.  Представление о  физических качествах.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Различать**упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать**показатели физического развития.      **Характеризовать**показатели физической подготовки.      **Выявлять**характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | |
| **2. Способы физкультурной**  **деятельности** | | |
| **2.1 Самостоятельные занятия** | | |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств | **Составлять**индивидуальный режим дня.  **Отбирать**и **составлять**комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.      **Оценивать**свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать**комплексы упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости | |
| **2.2 Самостоятельные наблюдения**  **за физическим развитием и**  **физической подготовленностью** | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращен  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | **Измерять**индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.    **Измерять**показатели развития физических качеств.  **Измерять**(пальпаторно) частоту сердечных сокращений | |
| **2.3 Самостоятельные игры и**  **развлечения** | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в с Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр портивных залах) | **Общаться**и **взаимодействовать**в игровой деятельности.  **Организовывать**и **проводить**подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | |
| 1. **Физическое**   **совершенствование** | | |
| **3.1 Физкультурно-**  **оздоровительная деятельность** | | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.    Профилактика утомления  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | **Осваивать**универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.    **Моделировать**физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать**универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать**навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная**  **деятельность** | | |
| **Гимнастика с основами**  **акробатики** | | |
| **Организующие команды и**  **приемы.**Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Движения и передвижения  строем.    Акробатические упражнения.  Акробатика  Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.  Снарядная гимнастика.  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 вперед ноги.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.   Прикладная гимнастика  Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | **Осваивать**универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать**и **выполнять**строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать**технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать**технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать**универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять**характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.**Осваивать**универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать**правила техники  безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  **Проявлять**качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать**технику гимнастических упражнений на снарядах.  **Осваивать**технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять**и **характеризовать**ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **Проявлять**качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.    **Описывать**технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать**технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять**характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Проявлять**качества силы и координации при выполнении  упражнений прикладной направленности.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении  гимнастических упражнений прикладной направленности | |
| **Легкая атлетика** | | |
| **Беговые упражнения**: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Беговая подготовка.                **Прыжковые упражнения**: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгива-ние; прыжки со скакалкой.  Прыжковая подготовка.                                **Броски**: большого мяча  (1 кг) на дальность разными способами.            **Метание:**малого мяча в вертикальную цель и на дальность   Броски большого мяча.  Метание малого мяча | **Описывать**технику беговых    упражнений.  **Выявлять**характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать**технику бега различными способами.  **Осваивать**универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять**качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений.  **Описывать**технику прыжковых упражнений.  **Осваивать**технику прыжковых упражнений.  **Осваивать**универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять**характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  **Проявлять**качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений.  **Описывать**технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать**технику бросков большого мяча.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  **Проявлять**качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать**технику метания малого мяча.  **Осваивать**технику метания малого мяча.  **Соблюдать**правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять**качества силы, быстроты и координации при  метании малого мяча | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  Подвижные игры.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координа-цию, выносливость и быстроту.                  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.  Спортивные игры.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.    **4.Общеразвивающие упражнения**из базовых видов спорта | Общефизическая подготовка  **Осваивать**универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать**правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать**технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать**адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями в  процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять**быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности  во время подвижных игр.  **Описывать**разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать**технические действия из спортивных игр.  **Моделировать**технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять**ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.    **Осваивать**умения выполнять  универсальные физические упражнения.  **Развивать**физические качества | |

**Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

- прогулки,

- экскурсии,

- походы,

- спортивные праздники,

- соревнования

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ**

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество  часов, отводимых  на освоение темы | Дата проведения (по плану) | Дата фактического проведения |
| **Подвижные игры** | | **9** |  |  |
| 1 | Русская народная игра «Горелки» |  |  |  |
| 2 | Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |  |
| 3 | Подвижная игра «Мяч в корзину» |  |  |  |
| 4 | Подвижная игра «Метко в цель» |  |  |  |
| 5 | Подвижная игра «Кто дальше бросит» |  |  |  |
| 6 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 7 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 8 | Подвижная игра «Глаза закрывай - упражнение начинай». |  |  |  |
| 9 | Подвижная игра «Снайперы» |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **18** |  |  |
| 10 | Подвижная игра «Ловишки». Роль и значение занятий физической  культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации  в обществе. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 11 | Подвижная игра «Ловишки». Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег на 30 метров с высокого старта. |  |  |  |
| 12 | Подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения. Техника челночного бега |  |  |  |
| 13 | Подвижная игра « Гуси лебеди». Метание малого мешочка на дальность |  |  |  |
| 14 | Подвижная игра « Два Мороза» Метание малого мешочка на точность |  |  |  |
| 15 | Подвижная игра «Волк во рву». Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Техника прыжка в высоту с прямого разбега. |  |  |  |
| 17 | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |  |
| 18 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Прыжок в высоту спиной вперед. |  |  |  |
| 19 | Подвижная игра « Прыгающие воробушки». Прыжки в высоту |  |  |  |
| 20 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». Бросок набивного мяча от груди |  |  |  |
| 21 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». Бросок набивного мяча снизу |  |  |  |
| 22 | Подвижная игра « Удочка». Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 23 | Подвижная игра « Удочка» |  |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». Техника метания малого мяча на точность |  |  |  |
| 25 | Подвижная игра «Охотники и утки». Метание малого мяча на точность |  |  |  |
| 26 | Беговые упражнения |  |  |  |
| 27 | Бег на 30 метров с высокого старта |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **20** |  |  |
| 28 | Наклон вперёд из положения стоя |  |  |  |
| 29 | Подъём туловища из положения лёжа за 30 с |  |  |  |
| 30 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. |  |  |  |
| 31 | Вис на время |  |  |  |
| 32 | Танцевальные упражнения |  |  |  |
| 33 | Танцевальные упражнения |  |  |  |
| 34 | Перекаты |  |  |  |
| 35 | Разновидности перекатов |  |  |  |
| 36 | Техника выполнения кувырка вперёд |  |  |  |
| 37 | Кувырок вперёд |  |  |  |
| 38 | Стойка на лопатках, «мост» |  |  |  |
| 39 | Стойка на лопатках, «мост» |  |  |  |
| 40 | Стойка на голове |  |  |  |
| 41 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенки |  |  |  |
| 42 | Висы на перекладине |  |  |  |
| 43 | Круговая тренировка |  |  |  |
| 44 | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 45 | Прыжки в скакалку |  |  |  |
| 46 | Вис углом и вис согнувшись |  |  |  |
| 47 | Вис прогнувшись |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | **21** |  |  |
| 48 | Инструктаж по технике  безопасности при ходьбе на лыжах. Обучение построению и перестроению на лыжах. |  |  |  |
| 49 | Обучение ходьбе на лыжах. Ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  |  |
| 50 | Скользящий шаг на лыжах без палок |  |  |  |
| 51 | Скользящий шаг на лыжах без палок |  |  |  |
| 52 | Повороты переступанием на лыжах без палок |  |  |  |
| 53 | Ступающий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 54 | Скользящий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 55 | Скользящий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 56 | Скользящий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 57 | Скользящий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 58 | Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок |  |  |  |
| 59 | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками |  |  |  |
| 60 | Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок |  |  |  |
| 61 | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками |  |  |  |
| 62 | Поворот переступанием на лыжах с палками |  |  |  |
| 63 | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок |  |  |  |
| 64 | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками |  |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |  |
| 66 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» |  |  |  |
| 67 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» |  |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **9** |  |  |
| 69 | Переворот назад и вперёд |  |  |  |
| 70 | Вращение обруча |  |  |  |
| 71 | Обруч - учимся им управлять |  |  |  |
| 72 | Лазанье по канату |  |  |  |
| 73 | Лазанье по канату |  |  |  |
| 74 | Прохождение полосы препятствий |  |  |  |
| 75 | Прохождение усложненной полосы препятствий |  |  |  |
| 76 | Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  |
| 77 | Подъём туловища за 30 с |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **6** |  |  |
| 78 | Метание малого мяча на точность |  |  |  |
| 79 | Метание малого мяча на дальность |  |  |  |
| 80 | Челночный бег 3х10м |  |  |  |
| 81 | Прыжки в длину с места |  |  |  |
| 82 | Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |
| 83 | Беговые упражнения |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | **16** |  |  |
| 84 | Броски и ловля мяча в парах. |  |  |  |
| 85 | Броски и ловля мяча в парах. |  |  |  |
| 86 | Ведение мяча |  |  |  |
| 87 | Ведение мяча в движении |  |  |  |
| 88 | Эстафеты с мячом |  |  |  |
| 89 | Подвижные игры с мячом |  |  |  |
| 90 | Подвижные игры с мячом |  |  |  |
| 91 | Подвижная игра «Вышибалы» |  |  |  |
| 92 | Подвижная игра «Вышибалы» |  |  |  |
| 93 | Подвижная игра «Горелки» |  |  |  |
| 94 | Подвижная игра «Горелки» |  |  |  |
| 95 | Правила закаливания. Футбольные упражнения |  |  |  |
| 96 | Футбольные упражнения. Передачи мяча. |  |  |  |
| 97 | Футбольные упражнения. Удары и защита. |  |  |  |
| 98 | Игра «Футбол» |  |  |  |
| 99 | Игра «Футбол» |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 2 КЛАССЕ**

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество  часов, отводимых  на освоение темы | Дата проведения (по плану) | Дата фактического проведения |
| **Легкая атлетика** | | **18** |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег с ускорением от 10 до 20м |  |  |  |
| 2 | Бег на 30м с высокого старта |  |  |  |
| 3 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м |  |  |  |
| 4 | Бег с преодолением препятствий |  |  |  |
| 5 | Челночный бег 3×5м |  |  |  |
| 6 | Челночный бег 3×5м |  |  |  |
| 7 | Челночный бег 3×10м |  |  |  |
| 8 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км |  |  |  |
| 9 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 12 | Техника прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность |  |  |  |
| 16 | Метание малого мяча на дальность |  |  |  |
| 17 | Метание малого мяча на точность |  |  |  |
| 18 | Метание малого мяча на точность |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | **9** |  |  |
| 19 | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |  |  |
| 20 | Подвижные игры. «Два мороза» |  |  |  |
| 21 | Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |  |
| 22 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» |  |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» |  |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Лисы и куры». |  |  |  |
| 25 | Подвижная игра «Волк во рву» |  |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Точный расчет» |  |  |  |
| 27 | Подвижная игра «Метко в цель». |  |  |  |
| 28 | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **21** |  |  |
| 29 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 30 | Гимнастика. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 31 | Общеразвивающие упражнения с большими мячами. |  |  |  |
| 32 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. |  |  |  |
| 33 | Общеразвивающие упражнения с обручем |  |  |  |
| 34 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с |  |  |  |
| 35 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |  |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед |  |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед с трех шагов |  |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед |  |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения. Кувырок в сторону. |  |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения. Кувырок в сторону. |  |  |  |
| 41 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках |  |  |  |
| 42 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках |  |  |  |
| 43 | Акробатические упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. |  |  |  |
| 44 | Акробатические упражнения. Перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках . |  |  |  |
| 45 | Гимнастика. Перелезание через гимнастического коня. |  |  |  |
| 46 | Гимнастика. Перелезание через гимнастического коня. |  |  |  |
| 47 | Гимнастика. Лазанье по канату. |  |  |  |
| 48 | Гимнастика. Лазанье по канату. |  |  |  |
| 49 | Круговая тренировка |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | **24** |  |  |
| 50 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок |  |  |  |
| 51 | Ступающий шаг без палок. |  |  |  |
| 52 | Ступающий шаг с палками |  |  |  |
| 53 | Ступающий шаг с палками |  |  |  |
| 54 | Скользящий шаг без палок. |  |  |  |
| 55 | Скользящий шаг без палок. |  |  |  |
| 56 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 57 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |  |  |  |
| 60 | Подвижная игра «Накаты» |  |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Накаты» |  |  |  |
| 62 | Повороты переступанием на месте. |  |  |  |
| 63 | Повороты переступанием на месте. |  |  |  |
| 64 | Пе­редвижение на лыжах до 1 км. |  |  |  |
| 65 | Пе­редвижение на лыжах до 1 км. |  |  |  |
| 66 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |  |
| 67 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |  |
| 68 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |  |
| 69 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |  |
| 70 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |  |
| 71 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |  |
| 72 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |  |
| 73 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **9** |  |  |
| 74 | Общеразвивающие упражнения без предметов |  |  |  |
| 75 | Общеразвивающие упражнения без предметов |  |  |  |
| 76 | Гимнастика. Висы и упоры |  |  |  |
| 77 | Гимнастика. Висы и упоры |  |  |  |
| 78 | Гимнастика. Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 79 | Гимнастика. Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 80 | Гимнастика. Танцевальные упражнения. |  |  |  |
| 81 | Гимнастика. Танцевальные упражнения. |  |  |  |
| 82 | Круговая тренировка |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту до 40см |  |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега |  |  |  |
| 85 | Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов |  |  |  |
| 86 | Прыжки через длинную вращающуюся скакалку |  |  |  |
| 87 | Прыжки через короткую вращающуюся скакалку |  |  |  |
| 88 | Прыжки с поворотом на 1800 Эстафеты «Смена сторон, номеров» |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | **14** |  |  |
| 89 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 90 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 91 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 92 | Подвижная игра «Снайперы» |  |  |  |
| 93 | Подвижная игра «Снайперы» |  |  |  |
| 94 | Подвижная игра «Снайперы» |  |  |  |
| 95 | Подвижная игра «Космонавты» |  |  |  |
| 96 | Подвижная игра «Космонавты» |  |  |  |
| 97 | Подвижная игра «Охотники и утки» |  |  |  |
| 98 | Подвижная игра «Охотники и утки» |  |  |  |
| 99 | Подвижная игра «Охотники и утки» |  |  |  |
| 100 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |  |
| 101 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |  |
| 102 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 3 КЛАССЕ**

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество  часов, отводимых  на освоение темы | Дата проведения (по плану) | Дата фактического проведения |
| **Легкая атлетика** | | **18** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. |  |  |  |
| 2 | Высокий старт. Низкий старт.  Бег 30 м. |  |  |  |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м |  |  |  |
| 4 | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 5 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 12 | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы |  |  |  |
| 13 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета.. |  |  |  |
| 14 | Ходьба через несколько препятствий. |  |  |  |
| 15 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. |  |  |  |
| 16 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 17 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 18 | Метание набивного мяча, вперед, вверх на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | **10** |  |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Обще-развивающие упражнения в движении. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  |  |  |
| 20 | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. |  |  |  |
| 21 | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  |  |  |
| 22 | Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  |  |  |
| 23 | Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  |  |  |
| 24 | Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  |  |  |
| 25 | Обще-развивающие упражнения. Подвижные игры: «Космонавты», «Волк во рву». |  |  |  |
| 26 | Обще - развивающие упражнения. Подвижные игры: «Космонавты», «Волк во рву». |  |  |  |
| 27 | Обще- развивающие упражнения. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка» |  |  |  |
| 28 | Обще- развивающие упражнения. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка» |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **21** |  |  |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка |  |  |  |
| 30 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |  |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |  |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |  |  |  |
| 33 | Кувырок вперед.  Кувырок назад. |  |  |  |
| 34 | Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. |  |  |  |
| 35 | Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». |  |  |  |
| 36 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.. |  |  |  |
| 37 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 38 | Смешанные висы и упоры. |  |  |  |
| 39 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 40 | Висы. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях |  |  |  |
| 41 | Перестроение из двух шеренг в одну. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях , |  |  |  |
| 42 | Подтягивание в висе, приседание и переход в упор присев |  |  |  |
| 43 | Обще - развивающие упражнения. Перелезание через гимнастического коня. |  |  |  |
| 44 | Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» и др. |  |  |  |
| 45 | Построения, перестроения. Обще-развивающие упражнения в движении. |  |  |  |
| 46 | Перелезание через гимнастического коня. |  |  |  |
| 47 | Перелезание через гимнастического коня. |  |  |  |
| 48 | Передвижение по диагонали, змейкой, противоходом, |  |  |  |
| 49 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | **24** |  |  |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом с палками. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 54 | Спуски в высокой стойке. |  |  |  |
| 55 | Спуски в высокой стойке. |  |  |  |
| 56 | Спуски в низкой стойке. |  |  |  |
| 57 | Спуски в низкой стойке. |  |  |  |
| 58 | Спуски в высокой и низкой стойке. |  |  |  |
| 59 | Поворот «переступанием». |  |  |  |
| 60 | Поворот «переступанием». |  |  |  |
| 61 | Спуски в высокой, низкой стойке. Игра «Догони». |  |  |  |
| 62 | Поворот «переступанием». |  |  |  |
| 63 | Поворот «переступанием». |  |  |  |
| 64 | Подъем лесенкой |  |  |  |
| 65 | Подъем лесенкой |  |  |  |
| 66 | Подъем лесенкой |  |  |  |
| 67 | Спуски в высокой и низкой стойке. |  |  |  |
| 68 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км |  |  |  |
| 69 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. |  |  |  |
| 70 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом |  |  |  |
| 71 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом |  |  |  |
| 72 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км |  |  |  |
| 73 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км |  |  |  |
| **Гимнастика** | | **6** |  |  |
| 74 | Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 75 | Танцевальные упражнения |  |  |  |
| 76 | Прыжки через скакалку |  |  |  |
| 77 | Прыжки через скакалку |  |  |  |
| 78 | Лазанье по канату |  |  |  |
| 79 | Лазанье по канату |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |  |
| 80 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. |  |  |  |
| 81 | Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 82 | Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 83 | Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  |
| 84 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
| 85 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | **17** |  |  |
| 86 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение и ловля мяча на месте и в движении. |  |  |  |
| 87 | Подвижные игры «Гонка мячей». «Мяч водящему». |  |  |  |
| 88 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
| 89 | Подвижные игры «Гонка мячей». «Мяч водящему». |  |  |  |
| 90 | Подвижные игры «Гонка мячей». «Мяч водящему». |  |  |  |
| 91 | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |  |  |  |
| 92 | Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |  |
| 93 | Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |  |
| 94 | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |  |  |  |
| 95 | Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы» |  |  |  |
| 96 | Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы» |  |  |  |
| 97 | Итоговая диагностическая работа (зачёт) |  |  |  |
| 98 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 99 | Подвижные игры «Вызови по имени», «Овладей мячом» |  |  |  |
| 100 | Подвижные игры «Вызови по имени», «Овладей мячом» |  |  |  |
| 101 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 102 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4 КЛАССЕ**

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество  часов, отводимых  на освоение темы | Дата проведения (по плану) | Дата фактического проведения |
| **Легкая атлетика** | | **23** |  |  |
| 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры. |  |  |  |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 30 метров с высокого старта. |  |  |  |
| 3 | Челночный бег 3х10м. |  |  |  |
| 4 | Бег на 60 метров с высокого старта. |  |  |  |
| 5 | Метание теннисного мяча |  |  |  |
| 6 | Метание мешочка на дальность |  |  |  |
| 7 | Бег с ускорением |  |  |  |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол» |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на результат |  |  |  |
| 10 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча на точность |  |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с места |  |  |  |
| 13 | Полоса препятствий Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |  |
| 14 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |  |
| 15 | Контрольный урок по прыжкам в длину с места. |  |  |  |
| 16 | Броски мяча в парах на точность |  |  |  |
| 17 | Броски и ловля малого мяча |  |  |  |
| 18 | Упражнения с мячом. Ведение мяча |  |  |  |
| 19 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы» |  |  |  |
| 20 | Броски и ловля мяча |  |  |  |
| 21 | Броски набивного мяча правой и левой рукой |  |  |  |
| 22 | Контрольный урок подтягиваний и отжиманий |  |  |  |
| 23 | Бег на 1000метров |  |  |  |
| **Гимнастика** | | **30** |  |  |
| 24 | Гимнастика, её история и значение в жизни человека. |  |  |  |
| 25 | Наклона вперёд из положения стоя |  |  |  |
| 26 | Подъём туловища из положения лежа за 30 с |  |  |  |
| 27 | Подтягивание и отжимание |  |  |  |
| 28 | Висы. |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперёд |  |  |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие |  |  |  |
| 31 | Зарядка. Кувырок назад |  |  |  |
| 32 | Кувырок назад |  |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках |  |  |  |
| 34 | Гимнастические упражнения с мячом |  |  |  |
| 35 | Висы. |  |  |  |
| 36 | Висы |  |  |  |
| 37 | Выполнение акробатических упражнений и комбинаций. |  |  |  |
| 38 | Прыжки в скакалку |  |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку |  |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках |  |  |  |
| 41 | Прыжки в скакалку в тройках |  |  |  |
| 42 | Лазанье по канату в два приёма |  |  |  |
| 43 | Лазанье по канату в два приёма |  |  |  |
| 44 | Вращение обруча |  |  |  |
| 45 | Вращение обруча |  |  |  |
| 46 | Знакомство с техникой безопасности при выполнении опорного прыжка. Опорный прыжок. |  |  |  |
| 47 | Опорный прыжок |  |  |  |
| 48 | Опорный прыжок |  |  |  |
| 49 | Контрольный урок по опорному прыжку. |  |  |  |
| 50 | Висы. |  |  |  |
| 51 | Наклон вперёд из положения стоя |  |  |  |
| 52 | Наклон вперёд из положения стоя |  |  |  |
| 53 | Подтягивания и отжимания. |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | **22** |  |  |
| 54 | Вводный инструктаж по технике безопасности во время приведения уроков по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви. |  |  |  |
| 55 | Повторение правил переноски и надевания лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. |  |  |  |
| 56 | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками |  |  |  |
| 57 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах |  |  |  |
| 58 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах |  |  |  |
| 59 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах |  |  |  |
| 60 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах |  |  |  |
| 61 | Попеременный одношажный ход на лыжах |  |  |  |
| 62 | Попеременный одношажный ход на лыжах |  |  |  |
| 63 | Попеременный одношажный ход на лыжах |  |  |  |
| 64 | Передвижение ступающим и скользящим шагом |  |  |  |
| 65 | Передвижение ступающим и скользящим шагом |  |  |  |
| 66 | Передвижение ступающим и скользящим шагом |  |  |  |
| 67 | Передвижение ступающим и скользящим шагом |  |  |  |
| 68 | Подъём на склон «ёлочкой» и «полу - ёлочкой» и спуск в основной стойке |  |  |  |
| 69 | Подъём на склон «ёлочкой» и «полу - ёлочкой» и спуск в основной стойке |  |  |  |
| 70 | Подъём на склон «ёлочкой» и «полу - ёлочкой» и спуск в основной стойке |  |  |  |
| 71 | Подъём на склон «ёлочкой» и «полу -ёлочкой» и спуск в основной стойке , торможение плугом |  |  |  |
| 72 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» |  |  |  |
| 73 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» |  |  |  |
| 74 | Контрольный урок по лыжной подготовке. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |  |  |  |
| 75 | Прохождение дистанции 2 км |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | **27** |  |  |
| 76 | Броски и ловля мяча в парах |  |  |  |
| 77 | Броски и ловля мяча в парах |  |  |  |
| 78 | Броски и ловля мяча в парах на точность |  |  |  |
| 79 | Броски и ловля мяча в парах на точность |  |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Охотники и утки» |  |  |  |
| 81 | Броски и ловля мяча |  |  |  |
| 82 | Упражнения с мячом |  |  |  |
| 83 | Упражнения с мячом. Ведение мяча |  |  |  |
| 84 | Упражнения с мячом. Ведение мяча |  |  |  |
| 85 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |  |
| 86 | Подвижная игра «Пионербол» |  |  |  |
| 87 | Подвижная игра «Лапта». История игры. |  |  |  |
| 88 | Подвижная игра «Лапта». Правила игры. |  |  |  |
| 89 | Подвижная игра «Лапта» |  |  |  |
| 90 | Подвижная игра «Лапта» |  |  |  |
| 91 | Упражнения с мячом |  |  |  |
| 92 | Упражнения с мячом |  |  |  |
| 93 | Упражнения с мячом |  |  |  |
| 94 | Правила закаливания. Футбольные упражнения |  |  |  |
| 95 | Футбольные упражнения. Передачи мяча. |  |  |  |
| 96 | Футбольные упражнения. Удары и защита. |  |  |  |
| 97 | Игра «Футбол» |  |  |  |
| 98 | Игра «Футбол» |  |  |  |
| 99 | Игра «Футбол» |  |  |  |
| 100 | Игра «Футбол» |  |  |  |
| 101 | Круговая эстафета (расстояние 15 м.) |  |  |  |
| 102 | Контрольный урок по разделу «Подвижные игры» |  |  |  |

**Лист корректировки рабочей программы на 2021 - 2022 учебный год**

Учитель (ФИО, должность) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Количество часов | | Причина корректировки | Способы коррекции рабочей программы |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |