

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарская средняя общеобразовательная школа №4
Азовского района

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЖ
Чуб В.Ю.
Протокол №1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР
Терещенко И.А.
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Пивненко И.В.
Протокол № 170
от «30» сентября 2022 г.



Рабочая программа

учебного предмета «**Физическая культура**»
для 2-4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

село Самарское 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС начального общего образования;
- основной образовательной программы НОО МБОУ Самарской СОШ №4 Азовского района;
- примерной основной общеобразовательной программы по физической культуре;

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» во 2-4 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю в каждом классе.

В 2022-2023 учебном году на изучение курса отводится 99 часов, так как: 23.02.23, 08.03.23, 1.05.23, 08.05.23 считаются праздничными. В связи с фактическим количеством учебных дней, с учётом годового календарного учебного графика, расписания занятий выполнение рабочей программы обеспечено в полном объёме за счёт уплотнения уроков.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися и того, что ещё неизвестно;
- планирование – составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний и умений, его характеристики;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталоном с реальным действием и его результатом;
- оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к выбору в ситуации борьбы мотивов и к преодолению препятствий.

Познавательные:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
 - поиск и выделение необходимой информации, в т.ч. с помощью компьютерных средств;
 - структурирование знаний;
 - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
 - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
 - извлечение необходимой информации из прослушанных текстов;
 - определение основной и второстепенной информации;
 - самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
 - формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Коммуникативные:

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в

совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Раздел 2. Содержание курса

В программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с

трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперед 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, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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 «вперед ноги».

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней

частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо». бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№п/п	Наименование раздела	Кол. часов
1	Базовая часть	30
2	Подвижные игры	36
3	Гимнастика с элементами акробатики	63
4	Легкоатлетические упражнения	54
5	Кроссовая подготовка	30
6	Вариативная часть	30
7	Спортивные игры	60
	Итого	303

Календарно-тематическое планирование 2 класс (101 час)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 10 часов.				
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Инструктаж по Т.Б.	1	2.09	
2	Бег с изменением длины и частоты шага.	1	5.09	
3	Бег из разных исходных положений	1	6.09	
4	Высокий старт с последующим ускорением	1	9.09	
5	Челночный бег 3х10м.	1	12.09	
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена	1	13.09	
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	16.09	
8	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1	19.09	
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	20.09	
10	Метание в цель.	1	23.09	

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа

11	Игра «К своим флажкам».	1	26.09	
12	Игра «Быстро по местам».	1	27.09	
13	Игра «Не оступись»	1	30.09	
14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	3.10	
	Кроссовая подготовка 11 часов.			
15	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	4.10	
16	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	7.10	
17	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1	10.10	
18	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	11.10	
19	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1	14.10	
20	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1	17.10	
21	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1	18.10	
22	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1	21.10	
23	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1	24.10	
24	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	25.10	
25	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	28.10	

Спортивные игры (футбол) 2 часа				
26	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	7.11	
27	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	1	8.11	
Гимнастика с основами акробатики 9 часов				
28	Т.Б.Построение в ширенгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1	11.11	
29	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1	14.11	
30	Т.Б.Размыкание и смыкание в ширенге и колонне. Игра «Смена мест»	1	15.11	
31	Перекаты в группировке	1	18.11	
32	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1	21.11	
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1	22.11	
34	Передвижение по гимнастической стенке.	1	25.11	
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	28.11	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	29.11	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа				
37	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	2.12	
38	Игра «Не урони мешочек».	1	5.12	

Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.

39	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	6.12	
40	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1	9.12	
41	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	12.12	
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	13.12	
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	16.12	
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	19.12	
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	20.12	
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	23.12	
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	26.12	
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	27.12	

Гимнастика с основами акробатики - 9 часов

49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	30.12	
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1	9.01	
51	Совершенствование акробатических элементов	1	10.01	
52	Преодоление полосы препятствий с элементами	1	13.01	

	лазанья, перелезания, переползания			
53	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1	16.01	
54	Передвижение по гимнастической стенке.	1	17.01	
55	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1	20.01	
56	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	23.01	
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	24.01	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов				
58	Игра «Бой петухов»	1	27.01	
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	30.01	
60	Игра «Змейка»	1	31.01	
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	3.02	
62	Игра «Не урони мешочек».	1	6.02	
63	Игра «Альпинисты»	1	7.02	
64	Игра «Через холодный ручей»	1	10.02	
65	Игра «Пройди бесшумно»	1	13.02	
66	Игра «Смена мест»	1	14.02	
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов				

67	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	17.02	
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	20.02	
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	21.02	
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	27.02	
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	28.02	
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	3.03	
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	6.03	
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	7.03	
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	10.03	
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	13.03	
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1	14.03	
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	17.03	
Кроссовая подготовка 6 часов				
79	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	27.03	
80	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1	28.03	
81	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	31.03	

82	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	3.04	
83	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1	4.04	
84	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1	7.04	
Легкая атлетика 12 часов				
85	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	10.04	
86	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	11.04	
87	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1	14.04	
88	Бег с эстафетной палочкой	1	17.04	
89	Эстафетный бег 4x50	1	18.04	
90	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	21.04	
91	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	24.04	
92	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	25.04	
93	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	28.04	
94	Метание мяча на дальность	1	2.05	
95	Метание мяча на дальность	1	5.05	
96	Метание мяча на дальность	1	12.05	
97	Подвижные игры с элементами метания	1	15.05	
98	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	16.05	
99	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	19.05	

100	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	22.05	
101	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование 3 класс (101 час)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 10 часов.				
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1	2.09	
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	6.09	
3	Бег из разных исходных положений	1	8.09	
4	Высокий старт с последующим ускорением	1	9.09	
5	Челночный бег 3x10м.	1	13.09	
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1	15.09	
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	16.09	
8	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1	20.09	

9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	22.09	
10	Метание в цель.	1	23.09	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа				
11	Игра «К своим флажкам».	1	27.09	
12	Игра «Быстро по местам».	1	29.09	
13	Игра «Не оступись»	1	30.09	
14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	4.10	
Кроссовая подготовка 11 часов.				
15	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	6.10	
16	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1	7.10	
17	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	11.10	
18	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	13.10	
19	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1	14.10	
20	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1	18.10	
21	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1	20.10	
22	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1	21.10	
23	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1	25.10	

24	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	27.10	
25	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	28.10	
Спортивные игры (футбол) 2 часа				
26	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	8.11	
27	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	1	10.11	
Гимнастика с основами акробатики 9 часов				
28	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1	11.11	
29	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1	15.11	
30	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1	17.11	
31	Перекаты в группировке	1	18.11	
32	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1	22.11	
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1	24.11	
34	Передвижение по гимнастической стенке	1	25.11	
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	29.11	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	1.12	

Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа				
37	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»	1	2.12	
38	Игра «Не урони мешочек».	1	6.12	
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов				
39	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	8.12	
40	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1	9.12	
41	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	13.12	
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	15.12	
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	16.12	
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	20.12	
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	22.12	
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	23.12	
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	27.12	
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	29.12	
Гимнастика с основами акробатики - 9 часов				
49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	30.12	

50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1	10.01	
51	Совершенствование акробатических элементов	1	12.01	
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	13.01	
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	17.01	
54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1	19.01.	
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1	20.01	
56	Лазание по канату. <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1	24.01	
57	Лазанье по канату.игра	1	26.01	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов				
58	Игра «Бой петухов»	1	27.01	
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	31.01	
60	Игра «Змейка»	1	2.02	
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	3.02	
62	Игра «Не урони мешочек».	1	7.02	
63	Игра «Альпинисты»	1	9.02	
64	Игра «Через холодный ручей»	1	10.02	
65	Игра «Пройди бесшумно»	1	14.02	

66	Игра «Смена мест»	1	16.02	
Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов				
67	Бросок и ловля мяча на месте.	1	17.02	
68	Ведение мяча в движении, по прямой, по дуге.	1	21.02	
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	28.02	
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	2.03	
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).	1	3.03	
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	7.03	
73	Ведение мяча в парах.	1	9.03	
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	10.03	
75	Ловля мяча на месте и в движении.	1	14.03	
Кроссовая подготовка 10 часов				
76	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	16.03	
77	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба.	1	17.03	
78	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	28.03	
79	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	30.03	
80	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. футбол.	1	31.03	

81	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.футбол.	1	4.04	
82	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1	6.04	
83	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности.	1	7.04	
84	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1	11.04	
85	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	13.04	
Легкая атлетика11 часов.				
86	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	14.04	
87	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	18.04	
88	Бег 30 м. бег на скорость Игра «Пятнашки»	1	20.04	
89	Бег с эстафетной палочкой	1	21.04	
90	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	25.04	
91	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	27.04	
92	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	28.04	
93	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	2.05	
94	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	4.05	
95	Метание мяча на дальность	1	5.05	
96	Прыжки по разметкам	1	11.05	

97	Игра «Кто дальше прыгнет»	1	12.05	
98	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место»	1	16.05	
99	Челночный бег 3x10м. Игра «Мышеловка»	1	18.05	
100	Прыжки по разметкам	1	19.05	
101	Игра «Кто дальше прыгнет»	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование 4 класс (101 час)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 10 часов.				
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Инструктаж по Т.Б.	1	2.09	
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	5.09	
3	Бег из разных исходных положений	1	6.09	
4	Высокий старт с последующим ускорением	1	9.09	
5	Челночный бег 3x10м.	1	12.09	

6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1	13.09	
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	16.09	
8	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1	19.09	
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	20.09	
10	Метание в цель.	1	23.09	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа				
11	Игра «К своим флажкам».	1	26.09	
12	Игра «Быстро по местам».	1	27.09	
13	Игра «Не оступись»	1	30.09	
14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	3.10	
Кроссовая подготовка 11 часов.				
15	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	4.10	
16	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1	7.10	
17	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	10.10	
18	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	11.10	
19	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1	14.10	
20	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1	17.10	

21	Т.Б. Кросс по пересеченной местности до 1км.Т.Б	1	18.10	
22	Т.Б. Кросс 1000 м. игра	1	21.10	
23	Т.Б .Преодоление полосы препятствий.	1	24.10	
24	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	25.10	
25	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	28.10	
Спортивные игры (футбол) 2 часа				
26	Т.Б.. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	7.11	
27	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	1	8.11	
Гимнастика с основами акробатики 9 часов				
28	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1	11.11	
29	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1	14.11	
30	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.	1	15.11	
31	Перекаты в группировке.игра	1	18.11	
32	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1	21.11	
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1	22.11	
34	Передвижение по гимнастической стенке	1	25.11	
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	28.11	

36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	29.11	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа				
37	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»	1	2.12	
38	Игра «Не урони мешочек».	1	5.12	
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов				
39	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	6.12	
40	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1	9.12	
41	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	12.12	
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	13.12	
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	16.12	
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	19.12	
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	20.12	
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	23.12	
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	26.12	
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	27.12	
Гимнастика с основами акробатики - 9 часов				

49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	30.12	
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1	9.01	
51	Совершенствование акробатических элементов	1	10.01	
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	13.01	
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	16.01	
54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1	17.01	
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1	20.01	
56	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1	23.01	
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	24.01	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов				
58	Игра «Бой петухов»	1	27.01	
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	30.01	
60	Игра «Змейка»	1	31.01	
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	3.02	
62	Игра «Не урони мешочек».	1	6.02	
63	Игра «Альпинисты»	1	7.02	
64	Игра «Через холодный ручей»	1	10.02	

65	Игра «Пройди бесшумно»	1	13.02	
66	Игра «Смена мест»	1	14.02	
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов				
67	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	17.02	
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	20.02	
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	21.02	
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	27.02	
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	28.02	
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	3.03	
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	6.03	
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	7.03	
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	10.03	
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	13.03	
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1	14.03	
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	17.03	
Кроссовая подготовка 10 часов				

79	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	27.03	
80	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1	28.03	
81	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	31.03	
82	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	3.04	
83	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1	4.04	
84	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1	7.04	
85	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1	10.04	
86	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1	11.04	
87	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1	14.04	
88	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	17.04	
Легкая атлетика11 часов.				
89	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	18.04	
90	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	21.04	
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки»	1	24.04	
92	Бег с эстафетной палочкой	1	25.04	
93	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	28.04	
94	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	2.05	

95	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	5.05	
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	12.05	
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	15.05	
98	Метание мяча на дальность	1	16.05	
99	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1	19.05	
100	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	22.05	
101	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	23.05	