

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым

РАССМОТРЕНО

На заседании МО физ.культуры,
Технологии, ОБЖ

Протокол № 1 от «26» 09 2017г.

Председатель МО Е.Н.Шафиева
«26» 09 2017

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ №42
им.Эшрефа Шемьи-заде»

Э.Д.Керимова
«26» 09 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ «СОШ №42
им.Эшрефа Шемьи-заде»

В.Э.Джемалитдинов
Приказ № 485 от «26» 09 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
на 2017-2018 учебный год

Базовый уровень

3-4 классы

Начальное общее образование

Учителя: Шафиева Елена Николаевна
высшая категория, старший учитель
Гафаров Ридван Нариманович
высшая категория
Бурнашев Руслан Мунирович
первая категория
Аблямитов Эскендер Серверович
первая категория,

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: по 102 часа

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А. Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2017

I Пояснительная записка

Количество недельных часов: 3

Количество часов в год: 102

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 177 с. - ISBN 978-5-09-031744-3.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 08 октября 2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2016 учебный год».
- Приказ от 8 июня 2015 г. № 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего,

основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253

- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 2017/2018 учебный год

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Кроссовая подготовка». Программа определяет инвариантную (обязательную – 78 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения- 24 часа) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта три часа в неделю

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и футбола.

II Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и

соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и бруссы, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выразить свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

III Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

3-4 классы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

3 класс. Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка

Общefизическая подготовка. Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.

Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Лазание. По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелезание через препятствия.

Опорный прыжок. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук

Упражнения на равновесие. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.

Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

4 класс

Теоретические сведения. Олимпийские чемпионы России. Общая характеристика здорового образа жизни. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

Общefизическая подготовка. Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Кувырок вперед, назад перекатом; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку.

Висы и упоры. Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в висе.

Лазание. По канату в 3 приема; перелезание через препятствие.

Опорный прыжок. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук

Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев

Легкая атлетика(21ч)

3 класс

Теоретические сведения. Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

Специальная физическая подготовка. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний

Бег. Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.

Прыжки. Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание»

Метание. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность;

подвижные игры с элементами метаний

4 класс

Теоретические сведения. Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.

Специальная физическая подготовка. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний

Бег. Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.

Прыжки. Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание»

Метание. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в коридор 10м. с разбега; подвижные игры с элементами метания

Подвижные игры с элементами спортивных игр(24ч)

3-4 класс

Теоретические сведения. Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

На материале раздела «гимнастика с основами акробатики». «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д.

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

На материале раздела «Легкая атлетика». «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

На материале раздела «Спортивные игры»

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощенным правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

Волейбол. Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощенным правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,8	6,1	6,8	6,0	6,6	7,0
2	Бег 60м (сек.)	10,8	11,2	11,8	11,0	11,5	12,5

3	Бег 1000м (мин, сек.)	Без учета времени					
4	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
5	Челночный бег 4х9м (сек.)	11,2	11,0	12,0	11,5	12,0	12,5
6	Прыжок в длину с места (см)	156	130	120	155	130	110
7	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см) – на выбор	85	80	75	75	70	65
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/15сек.)	25	20	15	30	25	15
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	8	3	8	5	2
10	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине – мальчики; на низкой перекладине - девочки	5	3	1	10	7	5
11	Гибкость наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
12	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек.)	25	23	21	30	28	26
13	Метание теннисного мяча на дальность	18	15	12	15	12	10
14	Многоскоки – 8 прыжков (м)	10	8	7	9	7	6

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м (сек.)	5,6	6,0	6,5	5,6	6,3	6,6
2.	Бег 60м (сек.)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,5	12,0
3.	Бег 1000м (мин, сек.)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
5.	Челночный бег 4х9м (сек.)	10,8	11,0	11,5	11,2	11,5	12,0
6.	Прыжок в длину с места (см)	160	145	130	160	133	120
7.	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см) – на выбор	90	85	80	80	75	70
8.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	50	40	20	60	50	30
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - техника выполнения	15	10	5	10	6	3
10	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине – мальчики; на низкой перекладине – дев.	5	3	2	12	10	6

11	Гибкость наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук
12	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек.)	28	25	23	33	30	28
13	Метание теннисного мяча на дальность	21	18	15	18	15	12
14	Многоскоки – 8 прыжков (м)	10	8	7	9	7	6

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе

самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

IV Тематическое планирование

№ п/п	Перечень и название разделов	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		3	4
1	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Подвижные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21
2	Вариативная часть	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	18
2.2	Подвижные игры с элементами футбола	6	6
	ИТОГО:	102	102

Календарный план-график распределения учебного материала

Iчетверть

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3																								
4																								

IIчетверть

класс	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
3																								
4																								

IIIчетверть

класс	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
3																													
4																													

IVчетверть

класс	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
3																									
4																									

V Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование для 3-А класса

№ ур ок	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 10 часов			
1	04.09		Т.Б на уроках ФК .Инструктаж по разделу легкая атлетика. Олимпийские игры.
2	05.09		Т.Б Высокий старт.
3	06.09		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров
5	12.09		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
6	13.09		Т.Б Прыжок в длину с места
7	18.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
8	19.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
9	20.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
10	25.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
Кроссовая подготовка 9 часов			
11	26.09		Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой.
12	27.09		Т.Б Бег в чередовании с ходьбой.
13	02.10		Т.Б Преодоление препятствий.
14	03.10		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров- тест
15	04.10		Т.Б Переменный бег
16	09.10		Т.Б Гладкий бег.
17	10.10		Т.Б Переменный бег
18	11.10		Т.Б Кросс 1500 метров – учет.
19	16.10		Т.Б Переменный бег
Подвижные игры 5ч			
20	17.10		Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка», «Охотники и утки», Развитие координационных способностей.
21	18.10		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Третий лишний».
22	23.10		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Развитие прыгучести.
23	24.10		Т.Б Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза».
24	25.10		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
25	06.11		Т.Б Акробатика. Строевые упражнения.
26	07.11		Т.Б Акробатика – учет. Строевые упражнения.
27	08.11		Т.Б Равновесие. Висы. Строевые упражнения.
28	13.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке Наклон вперед из положения, сидя – тест.
29	14.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упр
30	15.11		Т.Б Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения
31	20.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке – учет.
32	21.11		Т.Б Лазание и перелазание.
33	22.11		Т.Б Лазание и перелазание.
Подвижные игры 3 часов			
34	27.11		Инструктаж по ТБ. Игра «Совушка», «Бой петухов», «Салки-догонялки». Развитие гибкости.
35	28.11		Т.Б Игровые задания с использованием строевых упражнений.

			«Запрещенное движение». Игры на внимание. «Волк во рву». Развитие силовых способностей.
36	29.11		Т.Б Игра «Третий лишний», «Охотники и утки» «Совушка». Развитие координационных способностей.
			Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов
37	04.12		Т/Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Стойки, передвижения, повороты
38	05.12		Т.Б Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.
39	06.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте.
40	11.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
41	12.12		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
42	13.12		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
43	18.12		Т.Б Ведение мяча в движении.
44	19.12		Т.Б Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет
45	20.12		Т.Б Бросок мяча с места.
			Подвижные игры 3 часа
46	25.12		Инструктаж по ТБ. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
47	26.12		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
48	27.12		Т.Б Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».
			Гимнастика с основами акробатики 9 часов
49	15.01		Т.Б Лазание по канату.
50	16.01		Т.Б Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.
51	17.01		Т.Б Лазание по канату.
52	22.01		Т.Б Лазание по канату.
53	23.01		Т.Б Опорный прыжок на горку гимнастических матов.
54	24.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.
55	29.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
56	30.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
57	31.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет
			Подвижные игры 3 часа
58	05.02		Инструктаж по ТБ Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.
59	06.02		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.
60	07.02		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.
			Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов
61	12.02		Т.Б по разделу баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
62	13.02		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
63	14.02		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
64	19.02		Т.Б Ведение мяча в движении.

65	20.02		Т.Б Бросок мяча на месте.
66	21.02		Т.Б Бросок мяча в кольцо.
67	26.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
68	27.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
69	28.02		Т.Б Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.
Подвижные игры с элементами футбола 6 часов			
70	05.03		Т.Б по разделу футбол. Техника передвижения
71	06.03		Т.Б Ведение мяча
72	07.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
73	12.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
74	13.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу(К)
75	14.03		Т.Б Удары после остановки и ведения мяча.
Подвижные игры 3 часа			
76	19.03		Инструктаж по Т/Б Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
77	20.03		Т.Б Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»
78	21.03		Т.Б Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
Кроссовая подготовка 6 часов			
79	02.04		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс. Преодоление препятствий.
80	03.04		Т.Б Преодоление препятствий.
81	04.04		Т.Б Преодоление препятствий.
82	09.04		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест
83	10.04		Т.Б Переменный бег
84	11.04		Т.Б Переменный бег
Легкая атлетика 11 часов			
85	16.04		Т/б на уроках л/а Прыжок в высоту с прямого разбега.
86	17.04		Т.Б Прыжок в высоту с прямого разбега.
87	18.04		Т.Б Прыжок в высоту с разбега – учет.
88	23.04		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
89	24.04		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.
90	25.04		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
91	30.04		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
92	01.05		Т.Б Метание мяча в вертикальную цель.
93	02.05		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
94	07.05		Метание мяча с разбега.
95	08.05		Т.Б Метание мяча с разбега – учет. Бег в чередовании с ходьбой
Кроссовая подготовка 6 часов			
96	09.05		Т.Б Гладкий бег.
97	14.05		Т.Б Переменный бег
98	15.05		Т.Б Переменный бег
99	16.05		Т.Б Чередование бега и ходьбы 1000м
100	21.05		Т.Б Кросс 1000м
101	22.05		Т.Б Медленный бег по слабо пересеченной местности
102	23.05		Т.Б. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование для 3-Е класса

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 10 часов			
1	04.09.		Т.Б на уроках ФК.Инструктаж по разделу легкая атлетика. Олимпийские игры.
2	06.09.		Т.Б Высокий старт.
3	07.09.		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров
4	11.09.		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м
5	13.09.		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
6	14.09.		Т.Б Прыжок в длину с места
7	18.09.		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
8	20.09.		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
9	21.09.		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
10	25.09.		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
Кроссовая подготовка 9 часов			
11	27.09.		Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой.
12	28.09.		Т.Б Бег в чередовании с ходьбой.
13	02.10.		Т.Б Преодоление препятствий.
14	04.10.		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров- тест
15	05.10.		Т.Б Переменный бег
16	09.10.		Т.Б Гладкий бег.
17	11.10.		Т.Б Переменный бег
18	12.10.		Т.Б Кросс 1500 метров – учет.
19	16.10.		Т.Б Переменный бег
Подвижные игры 5 часов			
20	18.10.		Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка», «Охотники и утки», Развитие координационных способностей.
21	19.10.		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Третий лишний». Развивать внимание.
22	23.10.		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Развитие прыгучести.
23	25.10.		Т.Б Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
24	26.10.		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
25	06.11.		Т.Б Акробатика. Строевые упражнения.
26	08.11.		Т.Б Акробатика – учет. Строевые упражнения.
27	09.11.		Т.Б Равновесие. Висы. Строевые упражнения.
28	13.11.		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке Наклон вперед из положения, сидя – тест.
29	15.11.		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения.
30	16.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения – учет.
31	20.11.		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке – учет.

32	22.11.		Т.Б Лазание и перелазание.
33	23.11.		Т.Б Лазание и перелазание.
Подвижные игры 3 часа			
34	27.11.		Инструктаж по ТБ. Игра «Совушка», «Бой петухов», «Салки-догонялки». Развитие гибкости.
35	29.11.		Т.Б Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Запрещенное движение». Игры на внимание. «Волк во рву». Развитие силовых способностей.
36	30.11.		Т.Б Игра «Третий лишний», «Охотники и утки» «Совушка». Развитие координационных способностей.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
37	04.12.		Т/Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Стойки, передвижения, повороты
38	06.12.		Т.Б Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.
39	07.12.		Т.Б Ловля и передача мяча на месте.
40	11.12.		Т.Б Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
41	13.12.		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
42	14.12.		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
43	18.12.		Т.Б Ведение мяча в движении.
44	20.12.		Т.Б Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет
45	21.12.		Т.Б Бросок мяча с места.
Подвижные игры 3 часа			
46	25.12.		Инструктаж по ТБ. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
47	27.12.		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
48	11.01.		Т.Б Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
49	15.01.		Т.Б Лазание по канату.
50	17.01.		Т.Б Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.
51	18.01.		Т.Б Лазание по канату.
52	22.01.		Т.Б Лазание по канату.
53	24.01.		Т.Б Опорный прыжок на горку гимнастических матов.
54	25.01.		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла.
55	29.01.		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
56	31.01.		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
57	01.02.		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет
Подвижные игры 3 часа			
58	05.02.		Инструктаж по ТБ Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.
59	07.02.		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.
60	08.02.		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			

61	12.02.		Т.Б по разделу баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
62	14.02.		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
63	15.02.		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
64	19.02.		Т.Б Ведение мяча в движении.
65	21.02.		Т.Б Бросок мяча на месте.
66	22.02.		Т.Б Бросок мяча в кольцо.
67	26.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
68	28.02.		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
69	01.03.		Т.Б Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.
Подвижные игры с элементами футбола 6 часов			
70	05.03.		Т.Б по разделу футбол. Техника передвижения
71	07.03.		Т.Б Ведение мяча
72	08.03.		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
73	12.03.		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
74	14.03.		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу(К)
75	15.03		Т.Б Удары после остановки и ведения мяча.
Подвижные игры 3 часа			
76	19.03.		Инструктаж по Т/Б Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
77	21.03.		Т.Б Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»
78	22.03.		Т.Б Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
Кроссовая подготовка 6 часов			
79	02.04.		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс. Преодоление препятствий.
80	04.04.		Т.Б Преодоление препятствий.
81	05.04.		Т.Б Преодоление препятствий.
82	09.04.		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест
83	11.04.		Т.Б Переменный бег
84	12.04.		Т.Б Переменный бег
Легкая атлетика 11 часов			
85	16.04.		Т/б на уроках л/а Прыжок в высоту с прямого разбега.
86	18.04.		Т.Б Прыжок в высоту с прямого разбега.
87	19.04.		Т.Б Прыжок в высоту с разбега – учет.
88	23.04.		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
89	25.04.		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.
90	26.04.		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
91	30.04.		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
92	02.05.		Т.Б Метание мяча в вертикальную цель.
93	03.05.		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
94	07.05.		Метание мяча с разбега.
95	09.05.		Т.Б Метание мяча с разбега – учет. Бег в чередовании с ходьбой
Кроссовая подготовка 6 часов			
96	10.05.		Т.Б Гладкий бег.
97	14.05.		Т.Б Переменный бег

98	16.05.		Т.Б Переменный бег
99	17.05.		Т.Б Чередование бега и ходьбы 1000м
100	21.05.		Т.Б Кросс 1000м
101	23.05.		Т.Б Медленный бег по слабо пересеченной местности
102	24.05.		Т.Б. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование для 4-А класса

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 10 часов			
1	04.09.		Т.Б на уроках ФК .Инструктаж по разделу легкая атлетика. Олимпийские игры.
2	06.09.		Т.Б Высокий старт.
3	07.09.		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров
4	11.09.		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м
5	13.09.		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
6	14.09.		Т.Б Прыжок в длину с места
7	18.09.		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
8	20.09.		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
9	21.09.		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
10	25.09.		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
Кроссовая подготовка 9 часов			
11	27.09.		Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой.
12	28.09.		Т.Б Бег в чередовании с ходьбой.
13	02.10.		Т.Б Преодоление препятствий.
14	04.10.		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров- тест
15	05.10.		Т.Б Переменный бег
16	09.10.		Т.Б Гладкий бег.
17	11.10.		Т.Б Переменный бег
18	12.10.		Т.Б Кросс 1500 метров – учет.
19	16.10.		Т.Б Переменный бег
Подвижные игры 5 часов			
20	18.10.		Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка», «Охотники и утки», Развитие координационных способностей.
21	19.10.		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Третий лишний». Развивать внимание.
22	23.10.		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Развитие прыгучести.
23	25.10.		Т.Б Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
24	28.10.		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
25	06.11.		Т.Б Акробатика. Строевые упражнения.
26	08.11.		Т.Б Акробатика – учет. Строевые упражнения.
27	09.11.		Т.Б Равновесие. Висы. Строевые упражнения.

28	13.11.		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке Наклон вперед из положения, сидя – тест.
29	15.11.		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения.
30	16.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения – учет.
31	20.11.		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке – учет.
32	22.11.		Т.Б Лазание и перелазание.
33	23.11		Т.Б Лазание и перелазание.
Подвижные игры 3 часа			
34	27.11.		Инструктаж по ТБ. Игра «Совушка», «Бой петухов», «Салки-догонялки». Развитие гибкости.
35	29.11.		Т.Б Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Запрещенное движение». Игры на внимание. «Волк во рву». Развитие силовых способностей.
36	30.11.		Т.Б Игра «Третий лишний», «Охотники и утки» «Совушка». Развитие координационных способностей.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
37	04.12.		Т/Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Стойки, передвижения, повороты
38	06.12.		Т.Б Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.
39	07.12.		Т.Б Ловля и передача мяча на месте.
40	11.12.		Т.Б Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
41	13.12.		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
42	14.12.		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
43	18.12.		Т.Б Ведение мяча в движении.
44	20.12.		Т.Б Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет
45	21.12.		Т.Б Бросок мяча с места.
Подвижные игры 3 часа			
46	25.12.		Инструктаж по ТБ. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
47	27.12.		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
48	11.01.		Т.Б Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
49	15.01.		Т.Б Лазание по канату.
50	17.01.		Т.Б Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.
51	18.01.		Т.Б Лазание по канату.
52	22.01.		Т.Б Лазание по канату.
53	24.01.		Т.Б Опорный прыжок на горку гимнастических матов.
54	25.01.		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.
55	29.01.		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
56	31.01.		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
57	01.02.		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет
Подвижные игры 3 часа			

58	05.02.		Инструктаж по ТБ Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.
59	07.02.		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.
60	08.02.		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
61	12.02.		Т.Б по разделу баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
62	14.02.		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
63	15.02.		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
64	19.02.		Т.Б Ведение мяча в движении.
65	21.02.		Т.Б Бросок мяча на месте.
66	22.02.		Т.Б Бросок мяча в кольцо.
67	26.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
68	28.02.		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
69	01.03.		Т.Б Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.
Подвижные игры с элементами футбола 6 часов			
70	05.03.		Т.Б по разделу футбол. Техника передвижения
71	07.03.		Т.Б Ведение мяча
72	08.03.		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
73	12.03.		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
74	14.03.		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу(К)
75	15.03		Т.Б Удары после остановки и ведения мяча.
Подвижные игры 3 часа			
76	19.03.		Инструктаж по Т/Б Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
77	21.03.		Т.Б Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»
78	22.03.		Т.Б Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
Кроссовая подготовка 6 часов			
79	02.04.		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс. Преодоление препятствий.
80	04.04.		Т.Б Преодоление препятствий.
81	05.04.		Т.Б Преодоление препятствий.
82	09.04.		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест
83	11.04.		Т.Б Переменный бег
84	12.04.		Т.Б Переменный бег
Легкая атлетика 11 часов			
85	16.04.		Т/б на уроках л/а Прыжок в высоту с прямого разбега.
86	18.04.		Т.Б Прыжок в высоту с прямого разбега.
87	19.04.		Т.Б Прыжок в высоту с разбега – учет.
88	23.04.		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
89	25.04.		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.
90	26.04.		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
91	30.04.		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров

92	02.05.		Т.Б Метание мяча в вертикальную цель.
93	03.05.		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
94	07.05.		Метание мяча с разбега.
95	09.05.		Т.Б Метание мяча с разбега – учет. Бег в чередовании с ходьбой
Кроссовая подготовка 6 часов			
96	10.05.		Т.Б Гладкий бег.
97	14.05.		Т.Б Переменный бег
98	16.05.		Т.Б Переменный бег
99	17.05.		Т.Б Чередование бега и ходьбы 1000м
100	21.05.		Т.Б Кросс 1000м
101	23.05.		Т.Б Медленный бег по слабо пересеченной местности
102	24.05.		Т.Б. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование для 4-Бкласса

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 10 часов			
1	04.09		Т.Б на уроках ФК.Инструктаж по разделу легкая атлетика. Олимпийские игры.
2	05.09		Т.Б Высокий старт.
3	06.09		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров
4	11.09		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м
5	12.09		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
6	13.09		Т.Б Прыжок в длину с места
7	18.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
8	19.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
9	20.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
10	25.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
Кроссовая подготовка 9 часов			
11	26.09		Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой.
12	27.09		Т.Б Бег в чередовании с ходьбой.
13	02.10		Т.Б Преодоление препятствий.
14	03.10		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров- тест
15	04.10		Т.Б Переменный бег
16	09.10		Т.Б Гладкий бег.
17	10.10		Т.Б Переменный бег
18	11.10		Т.Б Кросс 1500 метров – учет.
19	16.10		Т.Б Переменный бег
Подвижные игры 5 часов			
20	17.10		Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка», «Охотники и утки», Развитие координационных способностей.
21	18.10		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Третий лишний». Развивать внимание.
22	23.10		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей

			голосок» Развитие прыгучести.
23	24.10		Т.Б Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
24	25.10		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
25	06.11		Т.Б Акробатика. Строевые упражнения.
26	07.11		Т.Б Акробатика – учет. Строевые упражнения.
27	08.11		Т.Б Равновесие. Висы. Строевые упражнения.
28	13.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке Наклон вперед из положения, сидя – тест.
29	14.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения.
30	15.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения – учет.
31	20.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке – учет.
32	21.11		Т.Б Лазание и перелазание.
33	22.11		Т.Б Лазание и перелазание.
Подвижные игры 3 часа			
34	27.11		Инструктаж по ТБ. Игра «Совушка», «Бой петухов», «Салки-догонялки». Развитие гибкости.
35	28.11		Т.Б Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Запрещенное движение». Игры на внимание. «Волк во рву». Развитие силовых способностей.
36	29.11		Т.Б Игра «Третий лишний», «Охотники и утки» «Совушка». Развитие координационных способностей.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
37	04.12		Т/Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Стойки, передвижения, повороты
38	05.12		Т.Б Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.
39	06.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте.
40	11.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
41	12.12		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
42	13.12		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
43	18.12		Т.Б Ведение мяча в движении.
44	19.12		Т.Б Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет
45	20.12		Т.Б Бросок мяча с места.
Подвижные игры 3 часа			
46	25.12		Инструктаж по ТБ. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
47	26.12		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
48	27.12		Т.Б Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
49	15.01		Т.Б Лазание по канату.
50	16.01		Т.Б Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.
51	17.01		Т.Б Лазание по канату.

52	22.01		Т.Б Лазание по канату.
53	23.01		Т.Б Опорный прыжок на горку гимнастических матов.
54	24.01		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла.
55	29.01		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
56	30.01		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
57	31.01		Т.Б Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет
Подвижные игры 3 часа			
58	05.02		Инструктаж по ТБ Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.
59	06.02		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.
60	07.02		Т.Б Игры «Забежалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
61	12.02		Т.Б по разделу баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
62	13.02		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
63	14.02		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
64	19.02		Т.Б Ведение мяча в движении.
65	20.02		Т.Б Бросок мяча на месте.
66	21.02		Т.Б Бросок мяча в кольцо.
67	26.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
68	27.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
69	28.02		Т.Б Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.
Подвижные игры с элементами футбола 6 часов			
70	05.03		Т.Б по разделу футбол. Техника передвижения
71	06.03		Т.Б Ведение мяча
72	07.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
73	12.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
74	13.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу(К)
75	14.03		Т.Б Удары после остановки и ведения мяча.
Подвижные игры 3 часа			
76	19.03		Инструктаж по Т/Б Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
77	20.03		Т.Б Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»
78	21.03		Т.Б Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
Кроссовая подготовка 6 часов			
79	02.04		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс. Преодоление препятствий.
80	03.04		Т.Б Преодоление препятствий.
81	04.04		Т.Б Преодоление препятствий.
82	09.04		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест

83	10.04		Т.Б Переменный бег
84	11.04		Т.Б Переменный бег
Легкая атлетика 11 часов			
85	16.04		Т/б на уроках л/а Прыжок в высоту с прямого разбега.
86	17.04		Т.Б Прыжок в высоту с прямого разбега.
87	18.04		Т.Б Прыжок в высоту с разбега – учет.
88	23.04		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
89	24.04		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.
90	25.04		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
91	30.04		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
92	01.05		Т.Б Метание мяча в вертикальную цель.
93	02.05		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
94	07.05		Метание мяча с разбега.
95	08.05		Т.Б Метание мяча с разбега – учет. Бег в чередовании с ходьбой
Кроссовая подготовка 6 часов			
96	09.05		Т.Б Гладкий бег.
97	14.05		Т.Б Переменный бег
98	15.05		Т.Б Переменный бег
99	16.05		Т.Б Чередование бега и ходьбы 1000м
100	21.05		Т.Б Кросс 1000м
101	22.05		Т.Б Медленный бег по слабо пересеченной местности
102	23.05		Т.Б. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование для 4-В класса

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 10 часов			
1	01.09		Первичный инструктаж на уроках ФК Инструктаж по разделу легкая атлетика. Олимпийские игры.
2	05.09		Т.Б Высокий старт.
3	06.09		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров
4	08.09		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м
5	12.09		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
6	13.09		Т.Б Прыжок в длину с места
7	15.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
8	19.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
9	20.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
10	22.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
Кроссовая подготовка 9 часов			
11	26.09		Инструктаж по Т,Б. на уроках кроссовой подготовки Бег в чередовании с ходьбой.
12	27.09		Т.Б Бег в чередовании с ходьбой.
13	29.09		Т.Б Преодоление препятствий.
14	03.10		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров- тест
15	04.10		Т.Б Переменный бег
16	06.10		Т.Б Гладкий бег.
17	10.10		Т.Б Переменный бег
18	11.10		Т.Б Кросс 1500 метров – учет.

19	13.10		Т.Б Переменный бег
Подвижные игры 5 часа			
20	17.10		Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка», «Охотники и утки», Развитие координационных способностей.
21	18.10		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Третий лишний». Развивать внимание.
22	20.10		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Развитие прыгучести.
23	24.10		Т.Б Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
24	25.10		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
25	27.10		Инструктаж по разделу гимнастика Акробатика. Строевые упражнения.
26	07.11		Т.Б Акробатика – учет. Строевые упражнения.
27	08.11		Т.Б Равновесие. Висы. Строевые упражнения.
28	10.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке Наклон вперед из положения, сидя – тест.
29	14.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения.
30	15.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения – учет.
31	17.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке – учет.
32	21.11		Т.Б Лазание и перелазание.
33	22.11		Т.Б Лазание и перелазание.
Подвижные игры 3 часа			
34	24.11		Инструктаж по ТБ. Игра «Совушка», «Бой петухов», «Салки-догонялки». Развитие гибкости.
35	28.11		Т.Б Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Запрещенное движение». Игры на внимание. «Волк во рву». Развитие силовых способностей.
36	29.11		Т.Б Игра «Третий лишний», «Охотники и утки» «Совушка». Развитие координационных способностей.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
37	01.12		Т/Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Стойки, передвижения, повороты
38	05.12		Т.Б Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.
39	06.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте.
40	08.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
41	12.12		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
42	13.12		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
43	15.12		Т.Б Ведение мяча в движении.
44	19.12		Т.Б Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет
45	20.12		Т.Б Бросок мяча с места.
Подвижные игры 3 часа			
46	22.12		Инструктаж по ТБ. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука»,

			«Два мороза». Развитие выносливости.
47	26.12		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
48	27.12		Т.Б Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
49	12.01		Повторный инструктаж по т/б на уроках физической культуры, по разделу гимнастика. Лазание по канату.
50	16.01		Т.Б Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, 17.01лежа – тест.
51	17.01		Т.Б Лазание по канату.
52	19.01		Т.Б Лазание по канату.
53	23.01		Т.Б Опорный прыжок на горку гимнастических матов.
54	24.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.
55	26.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
56	30.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
57	31.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет
Подвижные игры 3 часа			
58	02.02		Инструктаж по ТБ Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.
59	06.02		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.
60	07.02		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
61	09.02		Инструктаж Т.Б. по разделу баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
62	13.02		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
63	14.02		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
64	16.02		Т.Б Ведение мяча в движении.
65	20.02		Т.Б Бросок мяча на месте.
66	21.02		Т.Б Бросок мяча в кольцо.
67	23.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
68	27.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
69	28.02		Т.Б Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.
Подвижные игры с элементами футбола 6 часов			
70	02.03		Инструктаж Т.Б по разделу футбол. Техника передвижения
71	06.03		Т.Б Ведение мяча
72	07.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
73	09.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
74	13.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу(К)
75	14.03		Т.Б Удары после остановки и ведения мяча.
Подвижные игры 3 часа			
76	16.03		Инструктаж по Т/Б Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
77	20.03		Т.Б Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху

			двумя руками. Игра «Пионербол»
78	21.03		Т.Б Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
Кроссовая подготовка 6 часов			
79	23.03		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс. Преодоление препятствий.
80	03.04		Т.Б Преодоление препятствий.
81	04.04		Т.Б Преодоление препятствий.
82	06.04		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест
83	10.04		Т.Б Переменный бег
84	11.04		Т.Б Переменный бег
Легкая атлетика 11 часов			
85	13.04		Т/б на уроках л/а Прыжок в высоту с прямого разбега.
86	17.04		Т.Б Прыжок в высоту с прямого разбега.
87	18.04		Т.Б Прыжок в высоту с разбега – учет.
88	20.04		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
89	24.04		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.
90	25.04		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
91	27.04		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
92	02.05		Т.Б Метание мяча в вертикальную цель.
93	04.05		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
94	08.05		Метание мяча с разбега.
95	09.05		Т.Б Метание мяча с разбега – учет. Бег в чередовании с ходьбой
Кроссовая подготовка 6 часов			
96	11.05		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс. Гладкий бег.
97	15.05		Т.Б Переменный бег
98	16.05		Т.Б Переменный бег
99	18.05		Т.Б Чередование бега и ходьбы 1000м
100	22.05		Т.Б Кросс 1000м
101	23.05		Т.Б Медленный бег по слабо пересеченной местности
102	25.05		Т.Б. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование для 4-Г класса

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 10 часов			
1	05.09		Первичный инструктаж Т.Б на уроках ФК Инструктаж по разделу легкая атлетика. Олимпийские игры.
2	06.09		Т.Б Высокий старт.
3	07.09		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров
4	12.09		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м
5	13.09		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
6	14.09		Т.Б Прыжок в длину с места
7	19.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
8	20.09		Т.Б Прыжок в длину с разбега.
9	21.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.

10	26.09		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
Кроссовая подготовка 9 часов			
11	27.09		Т.Б. по разделу легкая атлетика и кросс Бег в чередовании с ходьбой.
12	28.09		Т.Б Бег в чередовании с ходьбой.
13	03.10		Т.Б Преодоление препятствий.
14	04.10		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров- тест
15	05.10		Т.Б Переменный бег
16	10.10		Т.Б Гладкий бег.
17	11.10		Т.Б Переменный бег
18	12.10		Т.Б Кросс 1500 метров – учет.
19	17.10		Т.Б Переменный бег
Подвижные игры 5 часов			
20	18.10		Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка», «Охотники и утки», Развитие координационных способностей.
21	19.10		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Третий лишний». Развивать внимание.
22	24.10		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Развитие прыгучести.
23	25.10		Т.Б Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
24	26.10		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
25	07.11		Инструктаж по разделу гимнастика Акробатика. Строевые упражнения.
26	08.11		Т.Б Акробатика – учет. Строевые упражнения.
27	09.11		Т.Б Равновесие. Висы. Строевые упражнения.
28	14.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке Наклон вперед из положения, сидя – тест.
29	15.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения.
30	16.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения – учет.
31	21.11		Т.Б Упражнение в равновесии на скамейке – учет.
32	22.11		Т.Б Лазание и перелазание.
33	23.11		Т.Б Лазание и перелазание.
34	28.11		Инструктаж по ТБ. Игра «Совушка», «Бой петухов», «Салки-догонялки». Развитие гибкости.
35	29.11		Т.Б Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Запрещенное движение». Игры на внимание. «Волк во рву». Развитие силовых способностей.
36	30.11		Т.Б Игра «Третий лишний», «Охотники и утки» «Совушка». Развитие координационных способностей.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
37	05.12		Т/Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Стойки, передвижения, повороты
38	06.12		Т.Б Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.
39	07.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте.

40	12.12		Т.Б Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
41	13.12		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
42	14.12		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
43	19.12		Т.Б Ведение мяча в движении.
44	20.12		Т.Б Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет
45	21.12		Т.Б Бросок мяча с места.
Подвижные игры 3 часа			
46	26.12		Инструктаж по ТБ. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
47	27.12		Т.Б Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»
48	11.01		Повторный инструктаж по т/б на уроках физической культуры, Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».
Гимнастика с основами акробатики 9 часов			
49	16.01		Инструктаж по разделу гимнастика Лазание по канату.
50	17.01		Т.Б Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.
51	18.01		Т.Б Лазание по канату.
52	23.01		Т.Б Лазание по канату.
53	24.01		Т.Б Опорный прыжок на горку гимнастических матов.
54	25.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.
55	30.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
56	31.01		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
57	01.02		Т.Б Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет
Подвижные игры 3 часа			
58	06.02		Инструктаж по ТБ Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.
59	07.02		Т.Б Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.
60	08.02		Т.Б Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов			
61	13.02		Т.Б по разделу баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
62	14.02		Т.Б Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
63	15.02		Т.Б Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
64	20.02		Т.Б Ведение мяча в движении.
65	21.02		Т.Б Бросок мяча на месте.
66	22.02		Т.Б Бросок мяча в кольцо.
67	27.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
68	28.02		Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола.
69	01.03		Т.Б Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.
Подвижные игры с элементами футбола 6 часов			

70	06.03		Т.Б по разделу футбол. Техника передвижения
71	07.03		Т.Б Ведение мяча
72	08.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
73	13.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу
74	14.03		Т.Б Ведение мяча, удары по неподвижному мячу(К)
75	15.03		Т.Б Удары после остановки и ведения мяча.
Подвижные игры 3 часа			
76	20.03		Инструктаж по Т/Б Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
77	21.03		Т.Б Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»
78	22.03		Т.Б Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
Кроссовая подготовка 6 часов			
79	03.04		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс. Преодоление препятствий.
80	04.04		Т.Б Преодоление препятствий.
81	05.05		Т.Б Преодоление препятствий.
82	10.04		Т.Б Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест
83	11.04		Т.Б Переменный бег
84	12.04		Т.Б Переменный бег
Легкая атлетика 10 часов			
85	17.05		Т/б на уроках л/а Прыжок в высоту с прямого разбега.
86	18.04		Т.Б Прыжок в высоту с прямого разбега.
87	19.04		Т.Б Прыжок в высоту с разбега – учет.
88	24.04		Т.Б Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
89	25.04		Т.Б Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.
90	26.04		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
91	01.05		Т.Б Эстафеты. Бег 60 метров
92	02.05		Т.Б Метание мяча в вертикальную цель.
93	03.05		Т.Б Метание мяча с места на дальность.
94	08.05		Метание мяча с разбега.
95	09.05		Т.Б Метание мяча с разбега – учет. Бег в чередовании с ходьбой
Кроссовая подготовка 6 часов			
96	10.05		Т.Б по разделу легкая атлетика и кросс Гладкий бег.
97	15.05		Т.Б Переменный бег
98	16.05		Т.Б Переменный бег
99	17.05		Т.Б Чередование бега и ходьбы 1000м
100	22.05		Т.Б Кросс 1000м
101	23.05		Т.Б Медленный бег по слабо пересеченной местности
102	24.05		Т.Б. Подвижные игры.