

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»
Бологовского района Тверской области



Утверждаю:
Директор школы:
И.Б.Кокорева
2021г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
2-4 классы**

Программа разработана:
учителем физической культуры
Шульгиной Л.Н.

с. Куженкино
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования, примерной программы по физкультуре основного общего образования и на основе авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией В.И.Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
- Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение»

. Цели и задачи курса.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Данная программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

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

Общая характеристика учебного предмета

Соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и

взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется во 2, 3 и 4 классах 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные и предметные

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 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формулирует и объясняет собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- - находит и извлекает информацию в различном контексте объясняет и описывает явления на основе полученной информации: анализирует и интегрирует полученную информацию

Учебно- тематический план 2-4 классов(3 часа в неделю)

Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30

3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжные гонки	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжные гонки	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	21

4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжные гонки	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: 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»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс 1-ая четверть 2021-2022 учебный год (24 часа)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол ичес тво часо в	Дата проведения		Примечани е
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	13	План	факт	КДП
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
2	2	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.	1			
3	3	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			
4	4	Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Бег 300 (д), 500м (м).	1			
5	5	Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Равномерный бег до 1000м.	1			
6	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. КДП: прыжок в длину с места. Равномерный бег до 1000м.	1			Прыжок в длину с места на результат
7	7	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
8	8	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1000 м без учёта времени.	1			Бег 1000 м без учёта времени.
9	9	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Метание мяча в вертикальную цель на результат.	1			Метание мяча в вертикальную

		Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				цель.
10	10-11	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Прыжки через скакалку. Многоскоки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	2			
11	12-13	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. «Челночный» бег 3x10 на результат. Прыжки через скакалку.	2			«Челночный» бег 3x10 м

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			11			
12	14	ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом.	1			
13	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Броски и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Не урони мяч».	1			
14	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
15	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
16	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте в круге. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1			
18	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне».	1			
19	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. КДП: поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.	1			Поднимание туловища за 30с.
20	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
21	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу в кольцо. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Точно в цель».	1			
22	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу в кольцо. Подвижная игра «Точно в цель». КДП: прыжки через скакалку за 30 с.	1			Прыжки через скакалку.
23	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Эстафеты. Итоги четверти.	1			Подтягивание.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс 2-ая четверть 2021-2022 учебный год (21 час)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	Примечания
-------	---------	-----------------------------	------------------	-----------------	------------

II ЧЕТВЕРТЬ			21	план	факт	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21			
25	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1			
26	2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Акробатика (повторение материала 2-ого класса).	1			Акробатика (повторение элементов 2-ого класса).
27	3.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств.	1			
28	4.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках- обучение. «Мост» из положения лёжа. Развитие силовых качеств.	1			
29	5.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках- совершенствование. «Мост» из положения лёжа.	1			
30	6.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках- совершенствование. «Мост» из положения лёжа.	1			
31	7.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
32	8.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - зачёт. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения стоя.	1			Стойка на лопатках - зачёт
33	9.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. «Мост» из положения лёжа - зачёт.	1			«Мост» из положения лёжа - зачёт.
34	10.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
35	11.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
36	12.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание.	1			Подтягивание.
37	13.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)	1			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)
38	14.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
39	15.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.	1			

		Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.				
40	16.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.	1			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
41	17.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - обучение. Развитие силовых качеств.	1			
42	18.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.
43	19.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			
44	20.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			
45	21.	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – зачёт

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс 3-ья четверть 2021-2022 учебный год (30 часов)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	План факт		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24			
46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж.	1			Памятка по ТБ
47	2	Переноска лыж.Посадка лыжника. Ступающий шаг без палок и с палками.	1			
48	3	ТС: Требования к одежде и обуви во время занятий.Надевание лыж. Переноска лыж. Посадка лыжника. Безопасное падение на лыжах.	1			
49	4	Ступающий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах 500 -800 м.	1			Ступающий шаг с палками.

50	5	ТС: требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Посадка лыжника. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1			
51	6	Ступающий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах 500 – 800 м.	1			
52	7	Построение на лыжах. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1			Повороты переступание м на месте.
53	8	Скользкий шаг без палок и с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1			
54	9	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. Скользкий шаг с палками.	1			
55	10	Скользкий шаг с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1			Скользкий шаг – проверка техники
56	11	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. Скользкий шаг без палок и с палками.	1			
57	12	Скользкий шаг без палок и с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 800 м.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
58	13	Повороты переступанием. Скользкий шаг. Движение руками во время скольжения.	1			
59	14	Безопасное падение на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»	1			Спуски и подъём «ёлочкой»
60	15	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход - ознакомление.	1			
61	16	Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 1км.	1			
62	17	Одновременный бесшажный ход – ознакомление. Спуски с небольших склонов. Подъём «ёлочкой».	1			Одновременный бесшажный ход – проверка техники.
63	18	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.	1			
64	19	Размыкание и смыкание на лыжах. Подвижная игра «Солнышко». Скользящий шаг с палками. Движение руками при скольжении.	1			
65	20	Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	Подъёмы и спуски под уклон. Подвижные игры на горке.	1			
67	22	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени.	1			
68	23	Проверка техники изученных лыжных ходов. Прохождение отрезков на скорость.	1			Техника изученных лыжных ходов
69	24	Лыжные эстафеты с этапами 300м. Итоги лыжной подготовки.	1			

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			6			
70	25	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
71	26	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.	1			Передачи мяча в парах.
72	27	ОРУс мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча по прямой.
73	28	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с мячом.	1			
74	29	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры с мячом.	1			Бросок мяча с места.
75	30	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Итоги четверти.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс 4-ая четверть 2021-2022 учебный год (27 часа)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27	План	факт	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
76	1	ТБ на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры с мячом.	1			
77	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1			Передачи мяча в парах.
78	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах и тройках. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с мячом.	1			
79	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение, передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча.
80	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			Бросок с места.
81	6	Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками. Игры с элементами пионербола.	1			
82	7	Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Подвижная игра «Два мяча».	1			

83	8	<i>Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.</i>	1			Правила игры в пионербол.
84	9	<i>Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Учебная игра в пионербол.</i>	1			
85	10	ОРУ с мячами. <i>Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат</i>	1			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			17			
86	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Подвижные игры и эстафеты.	1			
87	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1			
88	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м на результат. Метание мяча. Подвижные игры и эстафеты.	1			«Челночный» бег 3х10м на результат
89	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Полоса препятствий.	1			
90	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта - обучение. Метание мяча в цель на результат. Подвижные игры.	1			Метание мяча в цель на результат.
91	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта – совершенствование. Подвижные игры.	1			
92	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1			Бег 30 м на результат.
93	18	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м с переходом на шаг. Подвижные игры.	1			
94	19	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м с переходом на шаг.	1			
95	20	Упражнение в метании. Эстафеты с этапами до 50 метров. Подвижные игры. КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).	1			
96	21	Упражнения в метании. Развитие выносливости: смешанное передвижение 1000м.	1			Смешанное передвижение 1000м
97	22	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа за 30сек., силовые упражнения.	1			
98-100	23-25	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	3			
101-	26-	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Итоги четверти.	2			

102	27					
-----	----	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс 1-ая четверть 2021-2022 учебный год (24 часов)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечание
				План	факт	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	13			КДП
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
2	2	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.	1			
3	3	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Бег 30 м на результат.
4	4	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Бег 300 (д), 500м (м).	1			
5	5	Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Равномерный бег до 1000м.	1			
6	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. КДП: прыжок в длину с места. Равномерный бег 1000м.	1			Прыжок в длину с места на результат
7	7	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
8	8	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.	1			Бег 1000 м без учёта времени.

		Бег 1000 м без учёта времени.			
9	9	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Метание мяча на дальность на результат. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		Метание мяча на дальность.
10	10	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Прыжки через скакалку за 30 сек. Многоскоки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
11	11	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. «Челночный» бег 3х10 м. Прыжки через скакалку за 30 сек. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
12-13	12-13	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. «Челночный» бег 3х10 на результат. Прыжок в длину с разбега (схема прыжка).	2		«Челночный» бег 3х10 м

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	11		
13	14	ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом.	1		
14	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		
15	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1		
16	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте в круге. Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», эстафеты	1		
17	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1		
18	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне».	1		
19	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. КДП: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1		Поднимание туловища за 30с.
20	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
21	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу в кольцо. Подвижная игра «Точно в цель». КДП: прыжки через скакалку за 30 с.	1		Прыжки через скакалку.
22	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Обучение подтягиванию. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1		
23	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов.	1		Подтягивание.

КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Эстафеты.

10

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс 2-ая четверть 2021-2022 учебный год (21 час)**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
		II ЧЕТВЕРТЬ	21	План	факт	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21			
25	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1			
26	2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Акробатика (повторение материала 2-ого класса).	1			Акробатика (повторение элементов 2-ого класса).
27	3.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств.	1			
28	4.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках - обучение. «Мост» из положения лёжа. Развитие силовых качеств.	1			
29	5.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках - обучение. «Мост» из положения лёжа.	1			
30	6.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - совершенствование. «Мост» из положения лёжа.	1			
31	7.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - совершенствование. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
32	8.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - зачёт. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения стоя.	1			Стойка на лопатках - зачёт
33	9.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. «Мост» из положения лёжа - зачёт.	1			«Мост» из положения лёжа - зачёт.

34	10	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
35	11	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
36	12	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание.	1			Подтягивание.
37	13	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)	1			КДП: бросок набивного мяча 7.12(1 кг)
38	14	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
39	15	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Эстафеты.	1			
40	16	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.	1			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
41	17	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - обучение. Развитие силовых качеств.	1			
42	18	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – обучение	1			Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – зачёт
43	19	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – закрепление Эстафеты.	1			
44	20	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – совершенствование. Эстафеты.	1			
45	21	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – зачёт. Эстафеты. Итоги четверти.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс 3-ья четверть 2021-2022 учебный год (30 часов)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	План	факт	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24			

46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход без палок - обучение.	1			
47	2	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход с палками - обучение. Прохождение дистанции до 1 км.	1			
48	3	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение отрезков на скорость.	1			
49	4	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км.	1			
50	5	Скользящий шаг – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.	1			Скользящий шаг – проверка техники.
51	6	Одновременные лыжные хода - ознакомление. Спуски подъёмы. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км.	1			
52	7	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 100 м на скорость.	1			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
53	8	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.	1			
54	9	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 150 м на скорость.	1			
55	10	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.	1			Одновременный бесшажныйход – проверка техники
56	11	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 150 м на скорость.	1			
57	12	Одновременный одношажный ход - обучение. Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
58	13	Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.	1			
59	14	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1			
60	15	Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Спуски. Подъём «лесенкой» - обучение. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1			Спуски и подъём «ёлочкой»
61	16	Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой».	1			
62	17	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 м.	1			Попеременный двухшажныйход – проверка техники.
63	18	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - обучение.	1			

64	19	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - совершенствование.	1			
65	20	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом»- совершенствование.	1			
67	22	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты.	1			
68	23	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км без учёта времени.	1			Техника изученных лыжных ходов
69	24	Лыжная эстафета с этапами по 100 м. Игры на горке. Итоги лыжной подготовки.	1			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6			
70	25	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
71	26	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные и учебные игры с мячом.	1			
72	27	ОРУбез предметов. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1			Передачи мяча в парах.
73	28	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча по прямой и с изменением направления
74	29	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры.	1			Бросок мяча с места.
75	30	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Итоги четверти.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс 4-ая четверть 2021-2022 учебный год (27 часов)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	10	План	факт	
76	1	ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные	1			

		игры.			
77	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты.	1		Передачи мяча в парах, тройках.
78	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Учебные игры.	1		
79	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение, передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		Ведение мяча.
80	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Учебные игры.	1		Бросок с места.
81	6	Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками в парах, тройках. Игры с элементами пионербола.	1		
82	7	Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Учебная игра.	1		
83	8	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1		Правила игры в пионербол.
84	9	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1		Поддача мяча.
85	10	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат	1		КДП: бросок н/мяча (1 кг)
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17		
86	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1		
87	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1		
88	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - ознакомление.	1		
89	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - сочетание: разбег-толчок-мах-переход через планку.	1		Прыжок в высоту с разбега.
90	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - обучение.	1		
91	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - совершенствование.	1		
92	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1		Бег 60 м на результат.
93	18	Метание мяча на дальность – обучение.	1		

		Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м.				
94	19	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.	1			
95	20	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500 м.	1			Метание мяча на результат
96	21	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м.	1			
97	22	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - совершенствование и проверка техники. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м.	1			Прыжок в длину с разбега – проверка техники
98	23	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, силовые упражнения, поднятие туловища из положения лёжа за 30сек.	1			
99	24	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Итоги четверти.	1			
100	25	Преодоление полосы препятствий.(обучение) Подвижные игры.	1			
101	26	Преодоление полосы препятствий. (закрепление) Подвижные игры.	1			
102	27	Преодоление полосы препятствий. (совершенствование) Подвижные игры.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс 1-ая четверть 2021-2022 учебный год (24 часа)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	План	факт	
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 3 класса. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Эстафеты.	1			
2	2	Повторение строевых упражнений по программе 3 класса Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон.Бег 30 м. Подвижные игры с элементами л/ атлетики.	1			

3	3	Повторение строевых упражнений по программе 3 класса. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1			Бег 30 м с высокого старта на результат
4	4	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта. Бег 60 м с низкого старта. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			
5	5	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м с низкого старта на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Бег 60 м с низкого старта на результат.
6	6	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
7	7	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростной выносливости: бег 300 м (д); бег 500 м (м) без учета времени.	1			
8	8	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростной выносливости: бег 500 м (д); бег 800 м (м) без учета времени.	1			
9	9	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике метания мяча на дальность. Развитие выносливости: бег 1000 м без у/в.	1			
10	10	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости: бег 1000 м без учета времени.	1			бег 1000 м без учета времени
11	11	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости: бег до 1500 м без учета времени.	1			
12	12	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Метание мяча на дальность на результат.
13	13	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (схема прыжка – ознакомление) Метание мяча в вертикальную цель. КДП: «челночный» бег 3х10 м.	1			КДП: «челночный» бег 3х10 м.
14	14	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (схема прыжка)	1			КДП: поднимание

		Метание мяча в вертикальную цель. КДП: поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа.				туловища за 30 сек. из положения лежа.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			10			
15	15	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			
16	16	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			Правила игры в баскетбол (упрощенные).
17	17	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			
18	18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			Передачи мяча в парах.
19	19	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			
20	20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			Ведение мяча в движении.
21	21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча с места. Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			Бросок мяча с места.
22	22-23	Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча с места. Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. КДП: прыжок в длину с места.	2			КДП: прыжок в длину с места.
24	24	Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Итоги четверти.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс 2-ая четверть 2021-2022 учебный год (21 час)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
		II ЧЕТВЕРТЬ	21	План	факт	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21			
25	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1			
26	2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Акробатика (повторение материала 3-его класса).	1			Акробатика (повторение элементов 3-его кл).
27	3.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатик: кувырок вперёд, «мост» из положения лёжа. Развитие гибкости.	1			
28	4.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие гибкости.	1			
29	5.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Опорный прыжок: вскок в упор присев - обучение. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
30	6.	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. ОРУ в парах. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
31	7.	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Опорный прыжок - совершенствование. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
32	8.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Опорный прыжок - совершенствование. КДП: наклоны вперёд из положения стоя.	1			
33	9.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. Опорный прыжок: вскок в упор присев - зачёт.	1			Опорный прыжок: вскок в упор присев - зачёт.
34	10	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий. Развитие силовых качеств.	1			
35	11	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий. Развитие силовых качеств.	1			
36	12	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание.	1			Подтягивание.
37	13	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)	1			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)

38	14	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
39	15	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
40	16	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.	1			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
41	17	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приёма - обучение. Развитие силовых качеств.	1			
42	18	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приёма - обучение. Развитие силовых качеств.	1			КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.
43	19	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - совершенствование. Развитие силовых качеств.	1			
44	20	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - зачёт. Развитие силовых качеств.	1			Лазание по канату- зачёт.
45	21	Акробатическая комбинация из4-5 элементов. Эстафеты. Итоги четверти	1			Акробатическая комбинация из4-5 элементов –зачёт

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс 3-ья четверть 2021-2022 учебный год (30 часов)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24			
46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход - обучение.	1			
47	2	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - обучение. Прохождение дистанции до1 км без учёта времени.	1			
48	3	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение отрезков на скорость.	1			
49	4	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км.	1			
50	5	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.	1			Попеременный двухшажный ход –

						проверка техники
51	6	Одновременные лыжные хода - ознакомление. Спуски и подъемы. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 км.	1			
52	7	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200м	1			
53	8	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.	1			
54	9	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1			
55	10	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.	1			Одновременный бесшажный ход – проверка техники
56	11	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1			
57	12	Одновременный одношажный ход - обучение. Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
58	13	Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью.	1			
59	14	Одновременный одношажный ход - совершенствование. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 250 м на скорость.	1			
60	15	Одновременный одношажный ход - совершенствование. Спуски. Подъем «ёлочкой» - обучение. Торможение «плугом» и упором. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.	1			Спуски и подъем «ёлочкой»
61	16	Совершенствование спусков и подъемов. Торможение «плугом» и упором. Подъемы.	1			
62	17	Одновременный одношажный ход – проверка техники. Спуски. Подъем «ёлочкой». Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 м.	1			Одновременный одношажный ход – проверка техники.
63	18	Спуски и подъемы. Повороты переступанием в движении - обучение.	1			
64	19	Спуски и подъемы. Повороты переступанием в движении - совершенствование.	1			
65	20	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	Подъемы и спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении.	1			
67	22	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты.	1			
68	23	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1			Техника изученных

		Прохождение дистанции до 2,5 км без учёта времени.				лыжных ходов
69	24	Лыжная эстафета с этапами по 300 м. Игры на горке. Итоги лыжной подготовки.	1			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6			
70	25	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Подвижные игры из эстафеты с элементами баскетбола.	1			
71	26	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные и учебные игры.	1			
72	27	ОРУс мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча по прямой и с изменением направления.
73	28	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры.	1			
74	29	ОРУ в движении с мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры.	1			Бросок мяча с места.
75	30	ОРУс мячами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места Подвижные игры с мячом. Итоги четверти.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс 4-ая четверть 2021-2020 учебный год (27 часа)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27	План	факт	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	10			
76	1	ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Учебные игры.	1			
77	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Передачи мяча в парах, тройках.
78	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Учебные игры.	1			
79	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение, передачи мяча, броски в кольцо. Учебные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча.

80	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Учебные игры.	1			Бросок с места.
81	6	Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками в парах, тройках. Игры с элементами пионербола.	1			
82	7	Броски и ловля мяча. Поддача мяча. Способы броска мяча через сетку. Учебная игра.	1			Передачи мяча через сетку.
83	8	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1			Правила игры в пионербол.
84	9	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1			Поддача мяча.
85	10	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат	1			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17			
86	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1			
87	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры и эстафеты.	1			
88	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - ознакомление.	1			
89	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - схема прыжка.	1			Прыжок в высоту с разбега.
90	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - обучение.	1			
91	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - совершенствование.	1			
92	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1			Бег 60 м на результат.
93	18	Метание мяча на дальность – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м.	1			

94	19	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.	1			
95	20	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500-800 м.	1			Метание мяча на результат
96	21	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м.	1			
97	22	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - совершенствование и выполнение на результат. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м без учёта времени.	1			Прыжок в длину с разбега на результат.
98	23	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, силовые упражнения, поднятие туловища из положения лёжа за 30сек.	1			КДП.
99	24	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1			
100-102	25-27	Преодоление полос препятствий Итоги года.	3			

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2013.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 2011.

3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2011.

4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2010.

2. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

ПРИЛОЖЕНИЯ

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6^5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30