

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берёзовологская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на методическом совете
МБОУ «Берёзовологская
ООШ»
протокол №1
от «28» 08 2021г.

«Согласовано»
Лег /Леонова А.А.
зам. директора
по УВР
«28» 08 2021г.

«Утверждаю»
Н /Николаева Н.В.
директор МБОУ
«Берёзовологская ООШ»
Приказ №01-12-168
«31» августа 2021г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов
(начальное общее образование)
на 405 часов**

Программу составила
Лопатина Юлия Ивановна,
учитель физической культуры

д. Берёзовый Лог
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2017 год. с учетом междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (УУД). В данной программе есть изменения: 3 час физической культуры направлен на подвижные игры, исходя из этого в рабочей программе составлено 2 календарно - тематических планирования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 1-4 класса соотносится с решением следующих **задач**:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучать простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачётов, комбинированных уроков, контрольных уроков, уроков ознакомление с новыми знаниями.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Основные методы работы на уроке: словесный; метод демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный методы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов и зачетов.

Используемые технологии: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, ИКТ, развивающая, проблемная.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч (66+33), во 2 классе — 102 часа (68+34), в 3 классе — 102 ч (68+34), в 4 классе — 102 ч (68+34).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе 1-4 класса программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Во 2-4 классах базовая часть - 68 часов, вариативная часть - 34 часа.

1 класс - базовая часть - 67 часов, вариативная часть - 33 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры

Личностные

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты (1класс)

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты (2 класс)

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Предметные результаты (3 класс)

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты (4 класс)

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета 1 класс (99 ч.(66+33ч.)) Знания о физической культуре (в процессе уроков).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование – 66+33 часа.

Гимнастика с элементами акробатики – 17 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика – 21 час

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки – 8 часов

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные и спортивные игры – 20+33 часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета 2 класс 102 часа (68+34)

Знания о физической культуре (в процессе обучения)

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 элементами акробатики (14 ч.)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (22 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (8 ч.)

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (24+34 ч.)

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

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

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

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание учебного предмета 3 класс (68+34ч)

Знания о физической культуре(в процессе обучения)

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 элементами акробатики (14 ч.)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (19 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (13 ч.)

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (22+34часа)

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

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

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

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание учебного предмета 4 класс(68+34)

Знания о физической культуре (в процессе обучения)

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 элементами акробатики (14 ч.)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (20 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (14 ч.)

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (20+34 ч.)

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

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

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

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе на 2021-2022 учебный год

Тематическое планирование по физической культуре для 1-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
- поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;
- инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;
- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов;
- анализировать реальное состояние дел в учебном классе/группе;
- находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечить его понимание переживание обучающимися.

№	Дата		Тема урока	Тип урока
	Пл ан.	Фа кт		
Подвижные и спортивные игры 1ч				
1			Организационно-методические указания. Разучивание подвижной игры «Ловишка».	Урок - игра
Легкая атлетика 5ч				
2			Разучивание бега на 30 м с высокого старта. Урок- демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
3			Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Урок- эстафета.	Урок - эстафета.
4			Возникновение физической культуры и спорта. Разучивание разминки в движении.	Урок - здоровье
5			Техника метания мешочка на дальность. Разучивание подвижной игры «Горелки»	Урок - игра
6			Олимпийские игры. Тестирование метания мешочка на дальность.	Урок - эстафета
Подвижные и спортивные игры 1ч				

7			Темп и ритм. Разучивание подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Урок - игра
Легкая атлетика 7ч				
8			Техника высокого старта. Закрепление подвижной игры «Мышеловка».	Урок - соревнование
9			Разучивание метания малого мяча на точность. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
10			Разучивание наклона вперед из положения стоя. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
11			Разучивание прыжка в длину с места. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
12			Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Урок - эстафета.
13			Стихотворное сопровождение на уроках физической культуры. Тестирование прыжка в длину с места	Урок - здоровье
14			Стихотворное сопровождение, как элемент развития координации движений	Урок- эстафета.
Подвижные и спортивные игры 4ч				
15			Упражнения с мячами в парах. Урок - игра.	Урок – игра
16			Индивидуальная работа с мячом. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
17			Разучивание разминки с мячами. Урок - эстафета	Урок - эстафета
18			Глаза закрывай — упражненье начинай. Упражнения с мячом.	Урок - демонстрация достижений
Гимнастика с элементами акробатики 13ч				
19			Разучивание перекатов. Двойной кувырок. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений
20			Разновидности перекатов. Техника выполнения группировки.	Урок - здоровье
21			Совершенствование кувырков вперед.	Урок - соревнование
22			Стойка на лопатках, «мост». Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
23			Стойка на голове. Совершенствование.	Урок - здоровье
24			Техника выполнения стойки на голове. Лазанье по гимнастической стенке.	

25			Висы на перекладине. Разучивание различных висов на перекладине.	Урок - здоровье
26			Совершенствование кувырков вперед, перекатов. Круговая тренировка	Урок - здоровье
27			Прыжки в скакалку. Проведение подвижной игры «шмель»	Урок - здоровье
28			Круговая тренировка. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	Урок - здоровье
29			Вис прогнувшись. Подвижная игра «Волк во рву». Урок - игра.	Урок - игра
30			Вис. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». Урок - игра.	Урок - игра
31			Обруч — учимся им управлять. Урок - игра.	Урок - игра
Подвижные и спортивные игры 1ч				
32			Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся.	Урок - здоровье
Лыжные гонки 8ч				
33			Организационно-методические требования на уроках, лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Урок - здоровье
34			Скользкий шаг на лыжах без палок. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
35			Ступающий шаг на лыжах с палками. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
36			Скользкий шаг на лыжах с палками. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
37			Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
38			Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Урок - игра
39			Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Урок - здоровье.	Урок - здоровье
40			Прохождение дистанции 500 м на лыжах.	Урок - соревнование
Гимнастика с элементами акробатики 3ч				
41			Техника лазанья по канату. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
42			Разминка с гимнастическими палками. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница»	Урок - эстафета
43			Техника прохождения усложненной полосы препятствий.	Урок - игра
Легкая атлетика 3ч				

44		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Урок - демонстрация достижений.
45		Разучивание прыжка в высоту спиной вперед. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
46		Совершенствование прыжков в высоту.	Урок - здоровье
Подвижные и спортивные игры 9ч			
47		Совершенствование бросков и ловля мяча в парах.	Урок - соревнование
48		Различные варианты бросков и ловли мяча. Ведение мяча.	Урок - демонстрация достижений.
49		Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с мячом. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
50		Разучивание подвижной игры «Антивышибалы». Эстафеты с мячом.	Урок - игра
51		Броски мяча через волейбольную сетку. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
52		Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Урок - соревнование
53		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Урок - игра
54		Бросок набивного мяча от груди. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
55		Совершенствование бросков набивного мяча от груди и снизу.	Урок - эстафета
Гимнастика с элементами акробатики 1ч			
56		Вис на время. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
Легкая атлетика 4ч			
57		Прыжок в длину с места. Зачет	Урок - здоровье
58		Подтягивания на низкой перекладине. Контрольный урок.	Контрольный урок.
59		Техника метания мяча на точность. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений.
60		Тестирование метания малого мяча на точность.	Урок - соревнование
Подвижные и спортивные игры 1ч			
61		Разучивание различных беговых упражнений. Урок - демонстрация достижений.	Урок - демонстрация достижений
Легкая атлетика 2ч			
62		Бег на 30 м с высокого старта. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
63		Метание мешочка на дальность. Контрольный урок.	Контрольный урок.
Подвижные и спортивные игры 3ч			
64		Развитие координации. Командная подвижная игра «Хвостики».	Урок - игра
65		Разучивание подвижной игры «День и ночь». Командные подвижные игры.	Урок - эстафета

66			Подвижные игры с мячом. Игры по выбору учащихся. Урок - игра.	Урок - игра
----	--	--	---	-------------

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе на 2021-2022 учебный год (33часа)

№	дата		Тема урока	Тип урока
	Пл ан.	Фа кт		
Подвижные и спортивные игры 33ч				
1			Техника челночного бега. Подвижные игры.	Урок - игра
2			Разучивание метания мешочка на дальность. Подвижные игры.	Урок - здоровье
3			Игры по выбору учащихся. Разминка с мешочками. Урок- игра.	Урок - игра
4			Подвижная игра «салки с домиками». Тестирование высокого старта.	Урок - эстафета
5			Разучивание подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».	Урок - соревнование
6			Техника виса. Подвижные игры. Урок- игра.	Урок - игра
7			Ловля и броски мяча в парах. Спортивные игры.	Урок - эстафета
8			Школа укрощения мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	Урок - здоровье
9			Разминка с закрытыми глазами. Игры по выбору учащихся.	Урок - соревнование
10			Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка».	Урок - здоровье
11			Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование. Спортивные игры.	Урок - игра
12			Техника перелазания на гимнастической стенке. Подвижные игры по выбору учащихся.	Урок - эстафета
13			Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «шмель».	Урок - соревнование
14			Вис углом и вис согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву». Урок- игра.	Урок - игра
15			Техника вращения обруча. Подвижные игры.	Урок - здоровье
16			Круговая тренировка. Подвижные игры. Урок- игра.	Урок - игра
17			Повороты переступанием на лыжах без палок. Подвижные игры на лыжах.	Урок - эстафета

18			Поворот переступанием на лыжах с палками. Подвижные игры на лыжах.	Урок - здоровье
19			Выносливость. Прохождение дистанции 500 м на лыжах. Спортивные игры.	Урок - соревнование
20			Разминка с гимнастическими палками. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница».	Урок - здоровье
21			Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	Урок - игра
22			Разучивание бросков и ловли мяча в парах. Подвижные игры.	Урок - эстафета
23			Техника ведения мяча в движении. Спортивные игры.	Урок - здоровье
24			Игры по выбору учащихся. Совершенствование бросков и ловли мяча в парах.	Урок - игра
25			Броски мяча через волейбольную сетку. Спортивные игры.	Урок - эстафета
26			Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Урок - соревнование
27			Наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачка».	Урок – демонстрация достижений
28			Подъем туловища за 30 с. Зачет. Спортивные, подвижные игры. Урок- игра.	Урок - игра
29			Разминка с игровыми упражнениями. Игры по выбору учащихся.	Урок - здоровье
30			Различные варианты челночного бега. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Урок - эстафета
31			Разминка на развитие координации. Совершенствование подвижной игры «Горелки»	Урок - соревнование
32			Итоги учебного года. Игры по желанию учеников. Урок- игра.	Урок - игра
33			Подвижные игры с мячом. Урок - игра.	Урок - игра

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе на 2021-2022 учебный год

Тематическое планирование по физической культуре для 2-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;
- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;
- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;
- создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся;
- управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;
- организовывать экскурсии, походы и экспедиции и т.п.;
- защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации.

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План.	Факт		
Легкая атлетика 8ч				
1			Прыжок в длину с места.	Урок - соревнование
2			Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Урок - эстафета
3			Техника метания мяча	Урок - соревнование
4			Прыжок в длину с места.	Урок - игра
5			Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок- эстафета.	Урок - эстафета
6			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Урок - соревнование
7			Техника метания мешочка на дальность	Урок - игра
8			Разучивание разминки .Упражнения на координацию движений.	Урок - здоровье
Подвижные и спортивные игры 1ч				
9			Совершенствование подвижной игры «Командные хвостики»	Урок - игра
Легкая атлетика 4ч.				
10			Прыжок в длину с разбега	Урок - соревнование
11			Прыжок в длину с разбега на результат	Урок - здоровье
12			Тестирование метания малого мяча на точность. Урок- соревнование.	Урок - соревнование.
13			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Урок - здоровье

Подвижные и спортивные игры 6ч.			
14		Разминка у гимнастической стенки Подвижная игра «Кот и мыши».	Урок - соревнование.
15		Разучивание разминки с малыми мячами. Урок- игра.	Урок - игра
16		Разучивание разминки с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Урок - эстафета
17		Совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.	Урок - соревнование.
18		Ведение мяча. Проведение подвижной игры «Ночная охота». Урок- игра.	Урок - игра
19		Упражнения с мячом. Повторение подвижной игры «Ночная охота».	Урок - здоровье
Гимнастика с элементами акробатики 14ч			
20		Кувырок вперед	Урок - эстафета
21		Кувырок вперед с разбега	Урок - здоровье
22		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижные игры.	Урок - игра
23		Стойка на лопатках, мост. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
24		Стойка на голове.	Урок - здоровье
25		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Урок - эстафета
26		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Урок - соревнование.
27		Разминка со средними обручами, круговая тренировка.	Урок - здоровье
28		Совершенствование прыжков в скакалку в движении. Урок- соревнование.	Урок - соревнование.
29		Круговая тренировка. Совершенствование техники вися	Урок - здоровье
30		Разминка в движении. Подвижная игра «Шмель». Урок - игра.	Урок - игра
31		Разучивание разминки с обручами. Проведение подвижной игры «Шмель».	Урок - эстафета
32		Варианты вращения обруча. Урок- эстафета.	Урок - эстафета
33		Техника лазанья по канату. Проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Урок - соревнование.
Лыжные гонки 8ч			
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
35		Повороты переступанием на лыжах без палок	Урок - игра
36		Торможение падением на лыжах с палками	Урок - здоровье
37		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Урок - здоровье.	Урок - здоровье.
38		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Урок- соревнование.
39		Подъем на склон «елочкой». Урок- здоровье.	Урок - здоровье.
40		Подвижная игра на лыжах «Накаты». Урок - игра.	Урок - игра.

41		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Урок - соревнование
Подвижные и спортивные игры 3ч			
42		Разминка с обручами. Круговая тренировка. Урок- игра.	Урок - игра
43		Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка- защитница»	Урок - соревнование.
44		Усложненная полоса препятствий. Урок- эстафета.	Урок - эстафета
Легкая атлетика 3ч			
45		Прыжок в высоту с прямого разбега	Урок - здоровье
46		Прыжок в высоту спиной вперед	Урок - игра
47		Контрольный урок по прыжкам в высоту. Урок – соревнование.	Урок - соревнование.
Подвижные и спортивные игры 11ч			
48		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Урок - игра
49		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Урок - эстафета
50		Эстафеты с мячом. Урок - эстафета.	Урок- эстафета
51		Упражнения и подвижные игры с мячом. Разучивание новых вариантов эстафет с мячом	Урок - игра
52		Прыжки на мячах-хопах. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
53		Круговая тренировка. Проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Урок - соревнование.
54		Броски мяча через волейбольную сетку. Урок - игра.	Урок - игра
55		Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Урок - эстафета
56		Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Повторение разминки с мячом в парах.	Урок - соревнование.
57		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Урок - игра
58		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Урок - эстафета
Легкая атлетика 5ч			
59		Тестирование вися на время. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
60		Тестирование прыжка в длину с места. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
61		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Урок - эстафета
62		Техника метания на точность (разные предметы)	Урок – здоровье

63			Тестирование метания малого мяча на точность	Урок-соревнование
Подвижные и спортивные игры 1ч				
64			Беговые упражнения. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
Легкая атлетика 2ч				
65			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Урок - игра
66			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
Подвижные и спортивные игры 2ч				
67			Разучивание беговой разминки. Подвижная игра «Хвостики»	Урок - здоровье
68			Бегна 1000 м. Повторение подвижной игры «Воробьи — вороны»	Урок - игра

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 класс на 2021-2022 учебный год (34часа)

№	дата		Тема урока	Тип урока
	План.	Факт		
Подвижные игры 34ч				
1			Техника челночного бега. Подвижные игры. Урок- игра.	Урок-игра
2			Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики». Урок- игра.	Урок-игра
3			Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»	Урок - здоровье
4			Разминка в движении. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игры по выбору учащихся.	Урок - эстафета
5			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Вышибалы»	Урок - соревнование
6			Тестирование вися на время. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Урок-игра
7			Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	Урок - соревнование
8			Ведение мяча. Подвижные и спортивные игры.	Урок-игра
9			Разминка с мячами в движении. Подвижные игры. Урок- игра.	Урок - эстафета
10			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Спортивные игры.	Урок-игра
11			Круговая тренировка. Проведение подвижной игры «Волшебные елочки»	Урок - соревнование
12			Различные виды перелезаний. Подвижная игра «Удочка»	Урок-игра
13			Техника прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	Урок - эстафета

14		Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Урок-игра
15		Вращение обруча. Разминка с обручами. Спортивные игры.	Урок - соревнование
16		Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся. Урок- игра.	Урок - игра
17		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Подвижные игры на лыжах.	Урок - викторина
18		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подвижные игры на лыжах.	Урок-игра
19		Передвижение на лыжах змейкой. Подвижные игры на лыжах.	Урок - соревнование
20		Контрольный урок по лыжной подготовке. Спортивные игры. Урок- игра.	Урок-игра
21		Разминка в движении. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка»	Урок - эстафета
22		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижные игры «Бегуны и прыгуны»	Урок-игра
23		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Урок - соревнование
24		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра « Охотники и утки»	Урок-игра
25		Знакомство с мячами-хопами. Подвижная игра «Ловишка на хобах»	Урок - викторина
26		Игры по выбору учащихся. Урок- игра.	Урок-игра
27		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель»	Урок - викторина
28		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Игры по выбору учащихся»	Урок - эстафета
29		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Спортивные игры. Урок- игра.	Урок-игра
30		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Урок-соревнование
31		Разучивание разминки с гимнастическими палками. Подвижные игры для зала	Урок-соревнование
32		Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижные игры. Урок - игра.	Урок-игра

33			Разучивание разминки на месте. Подвижная игра «Воробыи - вороны»	Урок-эстафета
34			Подвижные игры. Подведение итогов года. Урок- игра.	Урок-игра

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе на 2021-2022 учебный год

Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- опираться на жизненный опыт обучающихся, уточняя что они читают, что они слушают, во что они играют, о чем говорят на переменах, о чем чатаются в сетях;
- выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/ обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
- акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке;
- привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества;
- помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности;
- воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще;
- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- учитывать культурные различия обучающихся, половозрастные и индивидуальные особенности детей;
- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;
- организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся;
- организовывать индивидуальную учебную деятельность;
- организовывать групповые формы учебной деятельности.

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План	Факт		
Легкая атлетика 12 ч				
1			Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Урок - соревнование.
2			Техника метания на точность (разные предметы)	Урок – демонстрация достижений
3			Бег на 30 м с высокого старта	
4			Челночный бег 3 x 10 м.	Урок - соревнование.
5			Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Строевые упражнения	Урок - здоровье
6			Техника бега на 30 м с высокого старта. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
7			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Урок - игра

8		Способы метания мяча на дальность. Урок - эстафета.	Урок – демонстрация достижений
9		Техника метания малого мяча на точность. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
10		Техника наклона вперед из положения стоя.	Урок - здоровье
11		Прыжок в длину с места. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
12		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Урок – демонстрация достижений
Подвижные и спортивные игры 6ч			
13		Упражнения с мячами Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	Урок – игра
14		Футбольные упражнения. Передача мяча. Урок - игра.	Урок – демонстрация достижений
15		Совершенствование техники передачи мяча. Финальный гол.	Урок - соревнование
16		Техника бросков и ловли мячей в парах.	Урок – демонстрация достижений
17		Закаливание. Упражнения с двумя мячами в парах. Урок - игра.	Урок - игра
18		Ведение мяча. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
Гимнастика с элементами акробатики 14ч			
19		Кувырок вперед	Урок - соревнование
20		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Урок - эстафета
21		Кувырок назад	Урок – демонстрация достижений
22		Кувырки вперед, назад.	Урок - здоровье
23		Стойка на голове	Урок - эстафета
24		Стойка на руках	Урок - здоровье
25		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Урок – демонстрация достижений
26		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Урок - игра
27		Прыжки в скакалку в тройках. Урок- соревнование.	Урок - соревнование
28		Лазанье по канату. Урок - эстафета.	Урок - эстафета

29		Упражнения на гимнастическом бревне.	Урок – демонстрация достижений
30		Упражнения на гимнастическом бревне. Зачет.	Урок - зачет
31		Техника лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	Урок – демонстрация достижений
32		Варианты вращения обруча. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Урок - соревнование
Лыжные гонки 13ч			
33		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Урок - соревнование
35		Повороты на лыжах переступанием. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
36		Повороты на лыжах прыжком. Урок- игра	Урок - игра
37		Попеременный двухшажный ход на лыжах	Урок – демонстрация достижений
38		Закрепление поворотов на лыжах переступанием и прыжком.	Урок - соревнование
39		Попеременный двухшажный хода на лыжах. Закрепление.	Урок - эстафета
40		Одновременный, попеременный двухшажный ход на лыжах.	Урок - игра
41		Подъем «полу - елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Урок – демонстрация достижений
42		Подъем «полу - елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Закрепление.	Урок - соревнование
43		Передвижение на лыжах различными ходами	Урок – демонстрация достижений
44		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Урок - игра.	Урок - игра
45		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах	Урок - эстафета
Подвижные и спортивные игры 4ч			
46		Контрольный урок по лыжной подготовке. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
47		Разминка с мячами - хопами в парах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячами,	Урок - соревнование
48		Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячами-хопами.	Урок – демонстрация достижений
49		Полоса препятствий. Разучивание подвижной игры «удочка». Урок - игра.	Урок - игра

Легкая атлетика 2ч			
50			Прыжок в высоту с прямого разбега. Урок - эстафета
51			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Урок - игра
Подвижные и спортивные игры 7ч			
52			Совершенствование прыжков на мячах-хопах Урок - соревнование
53			Проведение эстафет с мячом. Спортивные игры с мячами. Урок – демонстрация достижений
54			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку. Урок - игра
55			Беговая разминка. Правила подвижной игры «пионербол». Урок - игра. Урок - эстафета
56			Подготовка к волейболу. Волейбольные упражнения выполняемые через сетку. Урок - соревнование
57			Подвижная игра «Пионербол». Урок - игра. Урок - игра
58			Броски набивного мяча правой и левой рукой Урок – демонстрация достижений
Легкая атлетика 2ч			
59			Вис на время. Игры по выбору учащихся. Урок - игра
60			Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Спортивная игра «Ганбдол» Урок - соревнование
Подвижные и спортивные игры 1ч			
61			Знакомство с баскетболом. Разминка с мячом на месте и в движении. Урок - игра
Легкая атлетика 1ч			
62			Метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол» Урок - соревнование
Подвижные и спортивные игры 1ч			
63			Спортивная игра «Баскетбол».Броски мяча в баскетбольные кольца. Урок – демонстрация достижений
Легкая атлетика 2ч			
64			Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики» Урок - игра
65			Тестирование челночного бега 3 x 10м. Урок - соревнование. Урок - соревнование

Подвижные и спортивные игры 3ч				
66			Спортивная игра «Футбол». Пас в футболе. Урок - игра.	Урок - игра
67			Пас в футболе. Закрепление.	Урок - соревнование
68			Спортивные игры. Разучивание подвижной игры «марш с закрытыми глазами.	Урок - игра

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 класс на 2021-2022 учебный год

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План	Факт		
Подвижные и спортивные игры 34ч				
1			Техника челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Урок - соревнование
2			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Собачки ногами»	Урок - здоровье
3			Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. Урок - игра.	Урок - игра
4			Бросок мяча из-за боковой линии. Спортивные игры	Урок - соревнование
5			Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Белые медведи»	Урок - здоровье
6			Тестирование виса. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». Урок игра.	Урок - игра
7			Передача мяча в парах. Пас. Спортивные игры.	Урок - соревнование
8			Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Урок - игра.	Урок - игра
9			Передача мяча в парах. Пас. Спортивные игры. Урок - игра.	Урок - игра
10			Варианты выполнения кувырка вперед. Спортивные игры.	Урок - соревнование
11			Круговая тренировка. Совершенствование игры «мяч в туннеле».	Урок - эстафета
12			Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Волшебные елочки»	Урок - здоровье
13			Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
14			Круговая тренировка. Правила подвижной игры «будь осторожен»	
15			Разучивание разминки в движении. Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками»	Урок - игра
16			Разминка с обручами в движении. Круговая тренировка. Игры по выбору	Урок - здоровье

		учащихся.	
17		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками, без лыжных палок. Подвижные игры на лыжах.	Урок - соревнование
18		Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Игры на лыжах.	Урок - игра
19		Одновременный двухшажный ход на лыжах. Закрепление. Игры на лыжах.	Урок - эстафета
20		Подъем «полу - елочкой» и «елочкой». Спортивные игры. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
21		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижные игры на лыжах.	Урок - игра
22		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах.	Урок - соревнование
23		Разминка с мячами - хопами в парах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячами	Урок - эстафета
24		Полоса препятствий. Разучивание подвижной игры «удочка»	Урок - игра
25		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Урок - здоровье
26		Проведение эстафет с мячом. Спортивные игры с мячами.	Урок - соревнование
27		Беговая разминка. Правила подвижной игры «Пионербол». Урок - игра.	Урок - эстафета
28		Подвижная игра «Пионербол». Урок - здоровье	Урок - здоровье
29		Вис на время. Игры по выбору учащихся. Урок - игра.	Урок - игра
30		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Ганбдол»	Урок - соревнование

31		Метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»	Урок - эстафета
32		Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики»	Урок - здоровье
33		Спортивная игра «Футбол». Пас в футболе. Урок- игра.	Урок - игра
34		Подвижные игры. Подведение итогов года.	Урок - соревнование

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса на 2021-2022 учебный год

Тематическое планирование по физической культуре для 4-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира;
- общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их;
- моделировать на уроке ситуации для выбора поступка обучающимся (тексты, инфографика, видео и др.);
- реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в классе;
- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;
- организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);
- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).

№	дата		Тема урока	Форма урока
	Пла н.	Фак т		
Спортивные и подвижные игры (3ч)				
1			Бег на 30 м с высокого старта	Урок - игра
2			Беговая разминка	Урок - эстафета
3			Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол»	Урок - соревнование
Легкая атлетика 4 ч				
4			Знакомство с баскетболом. Разминка с мячом на месте и в движении.	Урок – демонстрация достижений
5			Метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол».	Урок - игра
6			Тестирование челночного бега 3 x 10м.	Урок - эстафета
7			Спортивная игра «Футбол». Пас в футболе.	Урок - соревнование
Подвижные и спортивные игры 1ч				
8			Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол»	Урок – демонстрация достижений

Легкая атлетика 4 ч			
9		Прыжок в длину с разбега на результат. Урок - эстафета	Урок - эстафета
10		Техника наклона вперед из положения стоя. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
11		Техника прыжка в длину с места	Урок - игра
12		Техника подтягиваний и отжиманий. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
Подвижные и спортивные игры 5ч			
13		Броски и ловля мяча в парах. Урок - игра.	Урок - игра.
14		Броски мяча в парах на точность	Урок - соревнование.
15		Броски и ловля мяча в парах у стены. Урок - игра.	Урок - игра.
16		Упражнения с мячами. Подвижная игра «Осада города»	Урок - здоровье
17		Ведение мяча. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
Гимнастика с элементами акробатики 14ч			
18		Техника кувырка вперед.	Урок – демонстрация достижений
19		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Урок - соревнование.
20		Техника кувырка назад	Урок - игра.
21		Круговая тренировка. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	Урок - здоровье
22		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Совершенствование стойки на голове и руках.	Урок - соревнование.
23		Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом. Гимнастические упражнения.	Урок – демонстрация достижений
24		Лазанье по гимнастической стенке и висы. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
25		Круговая тренировка. Разминка с гимнастическими палками.	Урок – демонстрация достижений
26		Прыжки в скакалку в тройках. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
27		Техника лазанья по канату в два приема	Урок - соревнование.
28		Техника упражнений на гимнастическом бревне.	Урок – демонстрация достижений
29		Разминка на скамейках. Подвижная игра «Салки и мяч».	Урок - здоровье
30		Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Урок – демонстрация достижений

31			Техника вращения обруча. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
Лыжные гонки 14ч				
32			Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	Урок - игра
33			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
34			Попеременный одношажный ход на лыжах. Урок- соревнование	Урок - соревнование
35			Совершенствование техники попеременного одношажного хода на лыжах	Урок - игра
36			Одновременный одношажный ход на лыжах. Зачет	Урок - зачет
37			Подъем на склон «елочкой», «полу - елочкой». Урок- здоровье.	Урок - здоровье
38			Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Урок - игра
39			Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Повторение лыжных ходов.	Урок - здоровье
40			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Торможения «плугом».	Урок - соревнование
41			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Урок - здоровье.	Урок - здоровье
42			Совершенствование передвижения и спуска на лыжах «змейкой», контрольный урок.	Контрольный урок
43			Техника спуска со склона в низкой стойке. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
44			Совершенствование подвижной игры на лыжах «Подними предмет».	Урок - игра
45			Прохождение дистанции 1500 м на лыжах. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
Подвижные и спортивные игры 2ч				
46			Полоса препятствий. Совершенствование подвижной игры «удочка»	Урок – демонстрация достижений
47			Усложненная полоса препятствий. Что такое опорный прыжок?	Урок - эстафета
Легкая атлетика 4ч				
48			Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега.	Урок - соревнование
49			Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» Физкульт-минутка	Урок - эстафета
50			Опорный прыжок. Урок - соревнование	Урок - соревнование

51			Контрольный урок по опорному прыжку.	Контрольный урок
Подвижные и спортивные игры 4 ч				
52			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.	Урок - игра
53			Техника бросков мяча через волейбольную сетку. Зачет	Урок - зачет
54			Контрольный урок по волейболу. Урок - игра.	Урок - игра
55			Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Урок - эстафета
Легкая атлетика 5ч				
56			Тестирование виса на время. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
57			Тестирование наклона из положения стоя. Урок - эстафета	Урок - эстафета
58			Тестирование подтягиваний и отжиманий. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
59			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Урок - здоровье	Урок - здоровье
60			Тестирование метания малого мяча на точность.	Урок – демонстрация достижений
Подвижные и спортивные игры 1ч				
61			Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол».	Урок - игра
Легкая атлетика 2ч				
62			Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок - эстафета.	Урок - эстафета.
63			Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Урок - эстафета.	Урок - эстафета.
Подвижные и спортивные игры 2ч				
64			Футбольные упражнения. Разминка с мячами в парах.	Урок - игра
65			Разминка с мячами. Спортивная игра «Футбол». Урок - игра.	Урок - игра
Легкая атлетика 1ч				
66			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Урок - здоровье
Подвижные и спортивные игры 2ч				
67			Спортивные игры. Игры по выбору учащихся. Урок - игра.	Урок - игра
68			Игры по выбору учащихся.	Урок - игра

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класс на 2021-2022 учебный год

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План.	Факт		

Подвижные игры (34)ч				
1			Техника челночного бега. Подвижные игры на свежем воздухе.	Урок - соревнование
2			Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики». Урок - игра.	Урок - игра
3			Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол». Урок – демонстрация достижений	Урок – демонстрация достижений
4			Контрольный урок по футболу. Спортивные игры по выбору учащихся.	Урок - эстафета
5			Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лапта», «Перестрелка»	Урок - соревнование
6			Техника виса. Подвижная игра «Вышибалы». Урок - игра.	Урок - игра
7			Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны»	Урок - соревнование
8			Броски и ловля мяча. Спортивные и подвижные игры. Урок – игра.	Урок - игра
9			Беговая разминка. Игры по выбору учащихся. Урок - игра.	Урок - игра
10			Подвижная игра «Мяч в туннеле». Совершенствование кувырка вперед.	Урок - здоровье
11			Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты». Урок - игра.	Урок - игра
12			Выполнение различных вариантов висов. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Урок – демонстрация достижений
13			Техника прыжков в скакалку. Подвижные и спортивные игры.	Урок - эстафета
14			Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	Урок - соревнование
15			Махи на гимнастических кольцах. Подвижные и спортивные игры	Урок - игра
16			Круговая тренировка. Совершенствование техники стоек на голове и на руках. Подвижная игра «Катание колеса»	Урок – демонстрация достижений
17			Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Урок - эстафета
18			Одновременный одношажный ход на лыжах. Игры на лыжах. Урок - игра.	Урок - игра
19			Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Игры на лыжах.	Урок – демонстрация достижений
20			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игры на лыжах.	Урок - эстафета
21			Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Урок - здоровье
22			Повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой». Спортивные игры в зале.	Урок - соревнование

23			Контрольный урок по лыжной подготовке. Спортивные игры в зале.	
24			Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Урок - игра.	Урок - игра
25			Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Ловишка на хобах»	Урок – демонстрация достижений
26			Броски мяча через волейбольную сетку. Спортивные игры. Урок - эстафета	Урок - эстафета
27			Волейбольные упражнения. Спортивная игра «Пионербол». Урок - игра.	Урок - игра
28			Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра точно в цель	Урок - здоровье
29			Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол». Урок - игра.	Урок - игра
30			Совершенствование бросков мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол»	Урок - соревнование
31			Разучивание разминки в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики»	Урок - эстафета
32			Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижные и спортивные игры.	Урок - игра
33			Бег на 1000 м. Спортивная игра «Футбол». Урок - эстафета	Урок - эстафета
34			Подвижные и спортивные игры. Итоги четверти и года. Урок - игра.	Урок - игра

Учебно-методические средства обучения Литература

Основная

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся./ авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: «Просвещение» 2017.
2. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

Дополнительная

1. Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.
2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008.
3. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель,2010.

Технические средства обучения (ТСО)

1. Музыкальный центр; ПК.

Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический;
 мостик гимнастический;
 стенка гимнастическая;
 скамейка гимнастическая жёсткая (2 м);
 комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
 мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
 палки гимнастические;
 скакалки детские;
 маты гимнастические;
 коврики: гимнастические, массажные;
 кегли;
 обручи пластиковые детские;
 планка для прыжков в высоту;
 стойка для прыжков в высоту;
 флажки: разметочные с опорой, стартовые;
 лента финишная;
 комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки; аптечка.

Лист корректировки календарно-тематического планирования

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема по КТП	Тема проведения урока	Кол-во часов		Причины корректировки	Способы корректировки
					По плану	Дано		

