

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»

Рассмотрено

на заседании ШМО

Протокол №_1_____

«_23_»__08__2025_г.

Руководитель

МО_____Путкова Е.А.

Согласовано

на педагогическом
совете

Протокол №_1__

от 26.08.2025г.

Утверждаю:

Директор школы

_____Шабанова Н.И.

Приказ №_121_

«_25_»__08__2025_г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов по
адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования с
задержкой психического развития (вариант 7.2)

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

Учитель: Ластовкин Ю.В.

Р.п.Инжавино, 2025 год

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ЦПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и

относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ЦПМПК.

АООП НОО адресована обучающимся, достигшим к моменту поступления в образовательную организацию уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов,

как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, в 1 классе 99 часов, всего 405 часов 34 уч. недели

Планируемые результаты

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

2

класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

4

класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

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

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная

деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до

1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ уро к а	Наименование разделов и тем уроков	кол -во ча с ов	дата
			план
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1	2 сент
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1	4
3	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м.	1	7
4	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1	9
5	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1	11
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1	14
7	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1	16
8	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	18
9	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	21
10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	23
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	25
12	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1	28
13	Метание мяча на заданное расстояние.	1	30
14	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1	2 окт
15	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1	5
16	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1	7

17	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1	9	
18	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1	12	
19	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1	14	
20	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	1	16	
21	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1	19	
22	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1	21	
23	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1	23	
24	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1	4 нояб	
25	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1	6	
26	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	1	9	
27	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1	11	
28	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1	13	
29	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1	16	
30	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	18	
31	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	20	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1	23	
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1	25	
34	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1	27	
35	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1	30	
36	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1	2 декб	
37	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1	4	
38	Поворот "переступанием".	1	7	
39	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1	9	
40	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1	11	
41	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1	14	

42	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1	16	
43	Подъем и спуски с небольших склонов.	1	18	
44	Подъем и спуски с небольших склонов.	1	21	
45	развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1	23	
46	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1	25	
47	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1	11 янв	
48	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1	13	
49	Подъем скользящим шагом.	1	15	
50	Подъем скользящим шагом	1	18	
51	Лыжные гонки.	1	20	
52	Лыжные гонки.	1	22	
53	Итоговый урок. Эстафеты на лыжах.	1	25	
54	Подвижные игры.	1	27	
55	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1	29	
56	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1	1 февр	
57	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1	3	
58	Броски мяча в цель(кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1	5	
59	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1	8	
60	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1	10	
61	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1	12	
62	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1	22	
64	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1	24	
64	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1	26	
65	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1	1 март	
66	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	1	3	
67	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1	5	
68	Ведение мяча в движении шагом. Игры"Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1	10	

69	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1	12	
70	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1	15	
71	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1	17	
72	Броски в цель (кольцо, щит). Игры "Лисы и куры	1	19	
73	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1	22	
74	Игры с ведением мяча. Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1	24	
75	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1	2 апр	
76	Основы знаний. Техника безопасности.	1	5	
77	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1	7	
78	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	9	
79	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1	12	
80	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1	14	
81	Метание мяча на дальность.	1	16	
82	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	19	
83	Метание мяча на заданное расстояние.	1	21	
84	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1	23	
85	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1	26	
86	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1	28	
87	Эстафеты с бегом на скорость.	1	30	
88	Обобщение темы.	1	3 мая	
89	Строевые упражнения.	1	5	
90	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1	7	
91	Эстафеты "Вызов номеров".	1	10	
92	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	1	12	
93	Эстафеты с бегом на скорость	1	14	
94	Метание мяча на дальность.	1	17	
95	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1	19	
96	Метание мяча на заданное расстояние.	1	21	

97	Строевые упражнения.	1	24	
98	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1	24	
99	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1	24	

Календарно - тематическое планирование по физкультуре 2 класс

№ уро к а	Наименование разделов, и тем уроков	кол- во часов	д ат а	план
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1	2 сент	
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1	4	
3	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1	7	
4	Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты "Вызов номеров".	1	9	
5	Бег с ускорением от 10 до 20 м, по размеченным участкам дорожки. Эстафета "Смена сторон".	1	11	
6	Эстафеты с бегом на скорость. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	14	
7	Преодоление естественных препятствий. Прыжки с высоты. Челночный бег 3х5м.	1	16	
8	Строевые упражнения. Эстафеты.	1	18	
9	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м.	1	21	
10	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1	23	
11	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1	25	
12	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1	28	
13	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1	30	
14	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	2 окт	
15	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	5	
16	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	7	

17	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	9	
18	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	12	
	Прыжки в длину с разбега.			
19	Метание мяча на заданное расстояние.	1	14	
20	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1	16	
21	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1	19	
22	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1	21	
23	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1	23	
24	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1	4 нояб	
25	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1	6	
26	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	1	9	
27	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1	11	
28	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1	13	
29	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1	16	
30	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1	18	
31	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1	20	
32	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне	1	23	
33	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1	25	
34	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1	27	
35	Третья позиция ног. Танцевальные шаги, переменный шаг польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1	30	
36	Размыкание и смыкание приставными шагами	1	2 декабря	
37	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	4	
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три.	1	7	

39	Лыжная подготовка. Техника безопасности	1	9	
40	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1	11	
41	Передвижение ступающим шагом.	1	14	
42	Передвижение ступающим шагом.	1	16	
43	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1	18	
44	Поворот " переступанием".	1	21	
45	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1	23	
46	Основы знаний . Скользящий шаг с палками.	1	25	
47	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1	11 января	
48	. Встречная эстафета с этапом 50 м.	1	13	
49	Подъем и спуски с небольших склонов.	1	15	
50	Подъем и спуски с небольших склонов.	1	18	
51	развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1	20	
52	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1	22	
53	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1	25	
54	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1	27	
55	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м.	1	29	
56	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м.	1	1 феврал я	
57	Лыжные гонки.Спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1	3	
58	Лыжные гонки. Спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1	5	
59	Итоговый урок. Эстафеты на лыжах.	1	8	
60	Подвижные игры.	1	10	
61	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1	12	
62	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1	15	
64	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1	17	
64	Броски мяча в цель(кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1	19	
65	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1	22	
66	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1	24	

67	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1	26	
68	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1	1 марта	
69	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1	3	
70	Совершенствование ведения мяча. Игра "К своим флажкам", "Лисы и куры".	1	5	
71	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1	10	
72	Ведение мяча в движении бегом. Игра "метко в цель".	1	12	
73	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1	15	
74	Ведение мяча в движении шагом. Игры "Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1	17	
75	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1	19	
76	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1	22	
77	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1	24	
78	Броски в цель (кольцо, щит). Игры "Лисы и куры	1	2 апреля	
79	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1	5	
80	Игры с ведением мяча. Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1	7	
81	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1	7	
82	Основы знаний. Техника безопасности.	1	12	
83	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1	14	
84	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	16	
85	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	19	
86	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	21	
87	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	23	
88	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1	26	
89	Метание мяча на заданное расстояние.	1	28	

90	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1	30	
91	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1	3 мая	
92	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1	5	
93	Прыжки в длину с разбега.	1	7	
94	Обобщение темы.	1	10	
95	Строевые упражнения.	1	12	
96	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1	14	
97	Строевые упражнения.	1	17	
98	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	1	19	
99	Эстафеты с бегом на скорость.	1	21	
100	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1	24	
101	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	26	
102	Метание мяча на заданное расстояние.	1	28	

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 3 класс

№	Наименование разделов, и тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения
			план
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1	2 сентября
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	3
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1	7
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1	9
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1	10
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	14
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1	16
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1	17
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1	21
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1	23
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1	24
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1	28

13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	30	
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	1 октября	
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	5	
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	7	
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1	8	
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	12	
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	14	
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	15	
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	19	
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	21	
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1	22	
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	4 ноября	
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1	5	
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1	9	
27	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	11	
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1	12	
29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1	16	
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках	1	18	

31	Кувырок вперед	1	19	
32	Совершенствование изученных элементов.	1	23	
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	25	
34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	26	
35	Лазанье по наклонной скамейке.	1	30	
36	Лазанье по наклонной скамейке.	1	2 декабря	
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1	3	
38	Лазанье по канату.	1	7	
39	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1	10	
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1	14	
41	Построение в две шеренги	1	16	
42	Повороты на носках и одной ноге.	1	17	
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	21	
44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки	1	23	
45	Упражнения в равновесии.	1	24	
46	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	1	11 января	
47	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой.	1	13	
48	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1	14	
49	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1	18	
50	Эстафета с оббеганием флажка.	1	20	
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1	21	
52	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1	25	
53	«Круговая эстафета».	1	27	

54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	28	
55	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	1 февраля	
56	Обучение технике подъема «лесенкой».	1	3	
57	Техника спуска в высокой стойке.	1	4	
58	. Спуск в низкой стойке.	1	8	
59	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м.	1	10	
60	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	11	
61	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1	15	
62	Подъем «лесенкой».	1	17	
63	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	1	18	
64	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1	22	
65	Эстафеты на дистанции 300м.	1	24	
66	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	25	
67	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	1 марта	
68	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	1	3	
69	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	4	
70	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1	10	
71	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1	11	
72	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1	15	
73	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1	17	
74	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	18	
75	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	22	

76	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1	1 апреля	
77	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1	5	
78	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	7	
79	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	8	
80	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1	12	
81	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1	14	
82	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1	15	
83	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1	21	
84	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	22	
85	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	26	
86	Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	1	28	
87	Учебная игра в мини-футбол.	1	29	
88	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1	3 мая	
89	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1	5	
90	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1	6	
91	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1	10	
92	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	1	12	
93	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	1	13	
94	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	1	17	
95	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1	19	
96	Дистанция 500м легким бегом.	1	20	
97	Дистанция 500м легким бегом.	1	24	

98	Бросок набивного мяча снизу.	1	24	
99	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	1	26	
100	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5 мин.	1	27	
101	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	1	31	
102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	31	

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 4 класс

№	Наименование разделов, и тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения
			план
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1	2 сентября
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	3
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1	7
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1	9
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1	10
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	14
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1	16
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1	17
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1	21
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1	23
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1	24
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1	28

13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	30	
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	1 октября	
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	5	
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	7	
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1	8	
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	12	
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	14	
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	15	
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	19	
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	21	
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1	22	
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	4 ноября	
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1	5	
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1	9	
27	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	11	
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1	12	
29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1	16	

30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1	18	
31	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1	19	
32	Совершенствование изученных элементов.	1	23	
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	25	
34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	26	
35	Лазанье по наклонной скамейке.	1	30	
36	Перелазанье через бревно.	1	2 декабря	
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1	3	
38	Лазанье по канату.	1	7	
39	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1	10	
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1	14	
41	Построение в две шеренги	1	16	
42	Ходьба приставными шагами.	1	17	
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	21	
44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	23	
45	Упражнения в равновесии. Ползание по-пластунски.	1	24	
46	Техника безопасности. Основы знаний..	1	11 января	
47	Поворот переступанием.	1	13	
48	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1	14	
49	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1	18	
50	Эстафета с оббеганием флага.	1	20	
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1	21	

52	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1	25	
53	«Круговая эстафета».	1	27	
54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	28	
55	Соревнования на дистанцию 1000м.	1	1 февраля	
56	. Прохождение дистанции 2 км.	1	3	
57	Техника спуска в высокой стойке.	1	4	
58	Спуск в низкой стойке.	1	8	
59	Спуск в низкой стойке.	1	10	
60	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	11	
61	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1	15	
62	Подъем «лесенкой».	1	17	
63	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	1	18	
64	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1	22	
65	Эстафеты на дистанции 300м.	1	24	
66	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1	25	
67	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1	1 марта	
68	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	1	3	
69	Эстафеты с ведением мяча.	1	4	
70	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1	10	
71	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1	11	
72	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1	15	
73	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1	17	

74	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	18	
75	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	22	
76	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	1	1 апреля	
	Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».			
77	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1	5	
78	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	7	
79	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	8	
80	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1	12	
81	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1	14	
82	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1	15	
83	Ведение мяча с изменением направления	1	21	
84	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	22	
85	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	26	
86	Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	1	28	
87	Учебная игра в мини-футбол.	1	29	
88	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1	3 мая	
89	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1	5	
90	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1	6	
91	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1	10	
92	Техника безопасности. Основы знаний	1	12	
93	Бег 30м.	1	13	
94	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	1	17	

95	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1	19	
96	Дистанция 500м легким бегом.	1	20	
97	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние.	1	24	
98	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1	24	
99	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1	26	
100	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1	27	
101	Бег на выносливость.	1	31	
102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	31	