

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Данилкино
Балашовского района Саратовской области»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Е. С. Сел- (Ильина О.Н.)

Протокол № 1 от

«30» августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР

МОУ СОШ с. Данилкино

В. И. (Григорьева И.И.)

«30» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ

Данилкино

МОУ СОШ

с. Данилкино

Балашовского района

Саратовской области

Приказ № 15 от

«30» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура», 1 – 4 классы
в соответствии с требованиями ФГОС на
уровень начального общего образования

Составитель программы:

Дьячкова Дарья Николаевна
(учитель начальных классов)

Кузьмичёва Вера Ивановна,

(соответствие занимаемой должности)

Срок реализации программы: (2019 – 2023 г.г.)

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся начального общего образования составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ;
- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования с изменениями, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1576;
- примерная основная образовательная программа НОО, одобренная решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (пр.№1/15от 8.04.2015г.)
- федеральный перечень учебников, утверждённых Приказом Минпросвещения РФ №345 от 28.12.2018г.
- основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ с.Данилкино
- учебный план МОУ СОШ с.Данилкино
- авторская программа Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова и др. «Физическая культура. 1-4 классы» «Вентана-Граф», 2012;
- Программа ориентирована на УМК : «Начальная школа 21 века» под редакцией профессора Н.Ф.Виноградовой

Цель программы по предмету:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект.

Физическая культура: 1 – 2 классы, 3-4: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

В федеральном базисном образовательном плане на изучение курса в 1 классе предусмотрено 33 учебных недель (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 99 часов, в 2-4 классах предусмотрено 34 недели (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено по 102 часа в год. Общий объем учебного времени составляет 405 часов.

2. Планируемые результаты.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

3. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы. Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.



«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ
с. Данилино
Аверьянова С.В.)

Приказ № 155 от
» 09.2019 г.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре,

1 класс

№п/п	Тема урока	Дата	
		по плану	по факту
	Знания о физической культуре.		
1	Урок – сказка. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках.	03.09	
2	Урок – путешествие. Разные виды ходьбы. Игра «Быстро по своим местам».	05.09	
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Кто летит?»	06.09	
4	Спортивный марафон. Разные виды бега. Игра «К своим флажкам».	10.09	
5	Спортивный марафон. Бег с преодолением препятствий. Игры по желанию.	12.09	
6	Урок – игра. Челночный бег. ОРУ. Игра «Утки и ястреб».	13.09	
7	Спортивный марафон. Совершенствование навыков бега.	17.09	
8	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.	19.09	
9	Спортивный марафон. Эстафеты. Бег с ускорением.	20.09	
10-11	Физические упражнения для физкультминуток.	24.09 26.09	
	Лёгкая атлетика		
12	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики.	27.09	
13	Бег в чередовании с ходьбой.	01.10	

14	Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты.	03.10	
15	Челночный бег 3х5 м.	04.10	
16	Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. Подвижные игры.	08.10	
17	Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. Игра «Смена сторон».	10.10	
18	Бег с изменением направления. Беговые эстафеты. Игра «У медведя во бору».	11.10	
19	Эстафетный бег. Игра «Смена сторон».	15.10	
20	Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Вызов номеров».	17.10	
21	Старт из различных исходных положений. Игра «Вызов номеров».	18.10	
22	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву».	22.10	
23	Прыжки в длину с разбега.	24.10	
24	Прыжки через препятствия. Игра «Пятнашки».	25.10	
25	Прыжки через скакалку. Игра «Охотники и утки».	05.11 07.11	
26	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.	08.11	
27	Спрыгивание и запрыгивание на горизонтальную поверхность. Игра «Бездомный заяц».	12.11	
28	Эстафета с освоенными элементами прыжков. Игра «Альпинисты».	14.11	
29	Совершенствование навыков метания мяча. Метание мяча с места.	15.11	
30	Метание мяча с разбега.	19.11	
31	Метание мяча в цель.	21.12	
	Гимнастика с основами акробатики.		
32	Правила поведения и ТБ на занятиях гимнастикой. Игра «Жмурки».	22.11	
33	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	26.11	
34	Строевые упражнения: построение в колонну, в две шеренги. Группировка, перекаты в группировке.	28.11	
35	Отработка техники акробатических упражнений. Прыжки через скакалку.	29.11	
36	Отработка техники акробатических упражнений. Поднимание прямых и	03.12	

	согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Гонка мячей».		
37	Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра «Бой петухов».	05.12	
38	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Бой петухов».	06.12	
39	Перекат вперед в упор присев.	10.12	
40	Перекат вперед из упора присев. Игра «Гуси – лебеди».	12.12	
41	Кувырок вперед, в сторону. Игра «Гуси – лебеди».	13.12	
42	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Третий лишний».	17.12	
43	Стойка на лопатках согнув ноги.	19.12	
44	Стойка на одной ноге. Игра «Караси и щуки».	20.12	
45	Стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев. Игра «Караси и щуки».	24.12	
46	Перелезание через горку гимнастических матов.	26.12	
47	Лазанье по гимнастической скамейке. Игра «Кот и мыши».	27.12	
48	Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Кот и мыши».	14.01	
49	Лазанье по канату. Игра «Кот и мыши».	16.01	
50	Отработка техники акробатических упражнений. Прыжки через скакалку. Игра «Запрещённое движение».	17.01	
51	Отработка техники акробатических упражнений. Эстафета.	21.01	
52	Отработка строевых упражнений. П/и «Запрещённое движение».	23.01	
53	Физические упражнения для утренней гимнастики. Игра «Мяч водящему».	24.01	
	Лыжная подготовка (теория)		
54	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Игра «Два Мороза».	28.01	
55	Скользкий шаг без палок (теория). Игра «Два Мороза».	30.01	
56	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подъём «лесенкой» (теория). Игра «Два Мороза».	31.01	

	Подвижные и спортивные игры		
57	Урок – путешествие. Зарождение первых олимпийских игр. Ведение мяча правой, левой рукой.	04.02	
58	Ведение мяча в движении.	06.02	
59	Игра «Мяч водящему».	07.02	
60	Передача, ведение мяча.	11.02	
61	Броски, ловля мяча.	13.02	
62	Игра «Мяч в корзину»	15.02	
63	Ловля и передача мяча в движении.	25.02	
64-65	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	27.02 28.02	
66-67	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	04.03 05.03	
68-69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.	06.03 10.03	
70	ОРУ. Игра «Попади в обруч».	12.03	
71	ОРУ. Игра «Два мороза».	13.03	
72-73	Бросок мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».	17.03 19.03	
74	Бросок и ловля мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».	20.03	
75	ОРУ. Игра «К своим флажкам».	02.04	
76	ОРУ. Игра «Два медведя».	03.04	
77	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	07.04	
78	ОРУ. Игра «Два мяча».	09.04	
79	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит».	10.04	
80	ОРУ. Игра «Метко в цель».	14.04	
81	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Перемена мест»,	16.04	

	«Попади в мяч».		
82-83	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Перемена мест», «Попади в мяч». Игра «Футбол».	17-21.04	
84-85	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Перемена мест», «Попади в мяч». Игра «Футбол».	23.04 24.04	
86-87	Подвижные игры по желанию детей	28.04 30.04	
	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики.		
88	Бег в чередовании с ходьбой.	01.05	
89-90	Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты.	05.05 07.05	
91	Челночный бег 3х5 м.	08.05	
92	Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты.	12.05	
93	Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	13.05	
94	Бег с изменением направления. Беговые эстафеты.	14.05	
95	Эстафетный бег	15.05	
96	Старт из различных исходных положений	19.05	
97	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через препятствия.	20.05	
98	Прыжки через скакалку. Игры по желанию.	21.05	
99	Итоговое занятие. Эстафеты. Игры.	22.05	

Для реализации программы используется учебно-методический комплект.

Физическая культура: 1 – 2 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

Интернет-ресурсы

Лист корректировки календарно-тематического планирования рабочей программы

[illegible]



Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	
		по плану	по факту
Знания о физической культуре			
1	Что такое физическая культура. Олимпийские игры.	3.09	
2	Скелет и мышцы человека. Осанка.	4.09	
3	Стопа человека.	6.09	
4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	10.09	
Организация здорового образа жизни			
5	Правильный режим дня.	11.09	
6	Закаливание. Здоровое питание,	13.09	
7	Профилактика нарушений зрения.	17.09	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью			
8-9	Оценка правильности осанки. Что делать, если плохо себя чувствуешь.	18.09 20.09	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	24.09	
11	Физические упражнения для физкультминуток.	25.09	
12	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	27.09	

Спортивно-оздоровительная деятельность			
Лёгкая атлетика			
13	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Готовимся к физическим занятиям.	1.10	
14-15	Бегаем. Бег в среднем темпе.	2.10 4.10	
16-17	Бегаем. Бег с максимальной скоростью.	8-9.10	
18-19	Бегаем. Челночный бег.	11.10 15.10	
20-21	Прыгаем. Прыжки в длину с места.	16.10 18.10	
22-23	Прыгаем. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	22.10 23.10	
24-25	Прыгаем. Прыжки на скакалке.	25.10 5.11	
Гимнастика			
26-27	ТБ на уроке гимнастики. Что такое гимнастика. Лазание по гимнастической стенке вверх вниз . Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	6.11 8.11	
28-29	Строевые упражнения. Построение, перестроение в шеренгу, колонну. Перекаты.	12- 13.11	
30-31	Повороты направо, налево, кругом. Построение, перестроение в шеренгу, колонну.	15.11 19.11	
32-33	Акробатика. Разные виды ходьбы. Перекаты лежа на спине, кувырок вперед, стойка, мостик. Игра «Петушины бои»	20.11 22.11	
34-35	Акробатика. Ходьба различными способами по бревну. Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.	26- 27.11	
36-38	Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом. Подвижные игры.	29.11 3-4.12	

39-40	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	6.12 10- 11.12	
41-42	Передвижения в колонне по одному.	13.12 17.12	
43-44	Лазаем и перелезаем. Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	18.12 20.12	
45-46	Лазаем и перелезаем. Отжимание в упоре лёжа.	24- 25.12	
47-48	Лазаем и перелезаем. Подтягивание на высокой перекладине.	27.12 14.01	
49-50	Лазаем и перелезаем. Подтягивание на низкой перекладине.	15.01 17.01	
51-52	Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке.	21- 22.01	
53-55	Акробатика. Кувырок вперёд.	24.01 28.01	
Лыжная подготовка			
56	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Готовимся к катанию на лыжах.	29.01	
57	Как ходят на лыжах? Правила хранения лыж.	31.01	
Подвижные и спортивные игры			
57-58	Учимся обращаться с мячом. Игры с мячом. Передача мяча через сетку. Ловля мяча различными способами. Изучение правил игры «Мини-волейбол».	4-5.02	
59-60	Учимся обращаться с мячом. Игры с мячом. Передача волейбольного мяча через сетку. Мини-волейбол.	7.02 11.02	
61-64	Игры с мячом. Пионербол.	12.02 14.02 18-	

		19.02	
65-67	Игры с мячом. Мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (в кольцо, щит).	21.02 25.02 26.02	
68-69	Игры с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Игра «Гонка мячей», «Вышибалы».	28.02 3.03 4.03	
70-71	Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	6.03 10.03	
72	Играем. Ведение мяча. Игра «Попади в цель».	11.03	
73	Играем. Игры для формирования осанки. Ведение мяча. Игра «Попади в цель».	13.03	
74	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	17.03	
76	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в цель».	18.03	
76	Ловля и передача мяча. Броски в цель (в кольцо, щит). Игры	20.03	
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Попади в цель».	1.04	
78	Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	3.04	
79	Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.	7.04	
80	Ловля и передача мяча, от груди бросок двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	8.04	
81	Эстафеты с мячом.	10.04	
82	Игры с мячом «Вышибалы».	14.04	

83-84	Игры с мячом. Футбол.	15.04	
85	Игры с прыжками и со скакалкой. «Волк во рву», «Удочка», «Часы пробили...»	17.04	
86	Игры с прыжками. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки».	21.04	
	Лёгкая атлетика		
87	Равномерный бег. Подвижная игра «Пятнашки»; упражнение со скакалкой.	22.04	
88	Равномерный бег. Подвижная игра «Два мороза». Упражнение со скакалками. Развитие выносливости.	24.04	
89	Равномерный бег. Игра «Два мороза». Упражнение со скакалками. Развитие выносливости.	28.04	
90	Равномерный бег. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Упражнение со скакалками.	29.04	
91	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1.05	
92	Бег по пересеченной местности		
93	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 м.	5.05	
94	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Тестирование: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	6.05	
95	Высокий старт. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей.	8.05	-
96	Бег на короткие дистанции 30 и 60 м. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты.	12.05	
97	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги с 3-4 шагов. Метание теннисного мяча в цель.	13.05	
98-99	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Тестирование: поднимание туловища за 30 сек.	15.05 19.05	

100- 102	Итоговое занятие. Веселые старты.	20.05 22.05	
-------------	-----------------------------------	----------------	--

1.Тестирование: подтягивание на высокой и низкой перекладине. – 6.05

2. Тестирование: поднятие туловища за 30 сек. – 15.05

Учебно- методический комплекс

1.Физическая культура: 1 – 2 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

2. Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

3.Интернетресурсы.

Лист корректировки календарно-тематического планирования рабочей программы

[illegible]



«Утверждаю»
 Директор МОУ СОШ
 с. Данилкино
 (Аверьянова С.В.)

Приказ № 155 от
 18 сентября 2019 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 3 класс

№п/п	Название разделов, тем урока	Дата	
		по плану	по факту
	Знания о физической культуре		
1	Инструктаж по охране труда. История физической культуры в древних обществах. Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме..	3.09	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.	5.09	
3	Физическая культура народов разных стран. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.	6.09	
4	Обувь и инвентарь для занятий физ.упражнениями. Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	12.09	
	Организация здорового образа жизни		
5	Правильное питание.	13.09	
6	Правила личной гигиены.	17.09	
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		
7	Измерение длины и массы тела.	19.09	
8	Оценка основных двигательных качеств. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседание,	20.09	

8	Оценка основных двигательных качеств. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседание, быстроты движений, бег на короткие дистанции, 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	20.09	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
9	Физические упражнения для утренней гимнастики.	24.09	
10	Физические упражнения для физкультминуток.	26.09	
11	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	27.09	
	Лёгкая атлетика.		
12	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкая атлетика. Её виды.	01.10	
13	Выполнение команд «Бегом марш!», «Шагом марш», «Бег в среднем темпе. П/и: « Пустое место».	3.10	
14	Бег в среднем темпе. Понятие «старт».	4.10	
15	Бег с максимальной скоростью Бег с изменением скорости, направления движения по сигналу.. Учёт 30 м. П/и: «Смена сторон».	8.10	
16	Челночный бег (3X10). Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с максимальной скоростью. П /и: «Смена сторон».	10.10	
17	Челночный бег (3X10). Учёт. Игра «У медведя во бору».	11.10	
18	Развитие скоростных качеств. Бег на 60м. Зачёт. «Смена сторон».	15.10	
19	Бег до 4 минут. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».	17.10	
20	Бег на выносливость 1 км. Учёт. Игра «Вызов номеров».	18.10	
21	Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с	22.10	

	места. Игра «Волк во рву».		
22	Прыжок в длину способом согнув ноги.. Виды ходьбы с различными положениями рук и ног. Игра «Волк во рву».	24.10	
23	Прыжок в длину с места на результат. Игра «Волк во рву».	25.10	
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Медленный бег. Игра «Пятнашки».	05.11	
25	Метание малого мяча на дальность с места из положения стоя. Игра «Охотники и утки».	07.11	
	Гимнастика с основами акробатики		
28	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Гимнастика, её виды.	08.11	
29	Отработка техники акробатических упражнений. Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лёжа на животе). П/и: «Бездомный заяц»	12.11	
30	Отработка техники акробатических упражнений. Строевые упражнения: построение в колонну, в 2 шеренги. Размыкание. Мост из положения лёжа. Тест на гибкость. П/и: « Альпинисты»	14.11	
31	Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. П/и: « Альпинисты»	15.11	
32	Отработка техники акробатических упражнений. Стойка на лопатках. Ходьба по канату, положенному на пол, сохраняя равновесие. Игра-эстафета с преодолением препятствий.	19.11	
33	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую скамейку. Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	21.11	
34	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Отжимание в упоре лёжа. Развитие	22.11	

	координации движения. П/и «Жмурки».		
35	Подтягивание на высокой перекладине.	26.11	
36	Подтягивание на низкой перекладине.	28.11	
37	Группировка. Перекаты в группировке Строевые упражнения. П/ и « Гонка мячей»..	29.11	
38	Кувырок вперёд. Перекаты в группировке. П/ и : « Гонка мячей».	03.12	
39	Кувырок вперёд; стойка на лопатках. П/и : « Бой петухов».	05.12	
40	Перекат вперёд в упор присев. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. П/и : « Бой петухов».	06.12	
41	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений Кувырок вперёд в группировке; перекат в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди; 2 кувырка вперёд; из положения «лёжа» на спине «мост».	10.12	
42	Упражнение в равновесии (ласточка). Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами. Игра «Гуси-лебеди».	12.11	
43	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок назад. Игра «Гуси-лебеди».	13.12	
44	Развитие гибкости, Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами акробатических упражнений. П/и : «Третий лишний».	17.12	
45	Соединение пройденных акробатических элементов. Подтягивание. Зачёт. Игра-эстафета с мячами (сидя на скамейках).	19.12	
46	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали). Игра «Караси и щука».	20.12	

47	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз через 1-2 перекладины. Игра «Караси и щука».	24.12	
48	Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Эстафеты.	26.12	
	Организация здорового образа жизни		
49	Правильное питание. Игра «Кот и мыши».	27.12	
50	Правила личной гигиены. Игра «Кот и мыши».	14.01	
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		
51	Измерение длины и массы тела. Игра «Кот и мыши».	16.01	
52	Оценка основных двигательных качеств. П/и «Запрещённое движение».	17.01	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (теория)		
53	Физические упражнения для утренней гимнастики. Игра «Мяч водящему».	21.01	
54	Физические упражнения для физкультминуток. Эстафеты.	23.01	
55	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	24.01	
	Лыжная подготовка		
56	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Игра «Два Мороза».	28.01	
57	Скользкий шаг без палок (теория). Игра «Два Мороза».	30.01	
58	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подъём «лесенкой» (теория). Игра «Два Мороза».	31.01	
	Подвижные и спортивные игры		
59	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	04.02	

60	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу».	06.02	
61	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	07.02	
62	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Овладей мячом».	11.02	
63	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра в «мини-баскетбол».	13.02	
63	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-баскетбол».	14.02	
64	Нижняя прямая подача. Игра в «мини-баскетбол».	18.02	
65-66	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Игра в «мини-баскетбол».	20.02 21.02	
67	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	25.02	
68-69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.	27.02 28.02	
70	Подача мяча. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.	03.03	
71	Подача верхняя и нижняя прямая. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.	05.03	
72-73	Передача мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».	06.03 10.03	
74	Передача мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».	12.03	
75	Передача мяча собственным подбрасыванием на месте. Подача мяча одной рукой.	13.03	
76	Передача мяча в парах на месте. Игра в «Пионербол».	17.03	
77	Передача мяча в парах в движении. Игра в «Пионербол».	19.03	
78	Передача мяча в движении правым, левым боком. Игра в «Пионербол».	20.03	
79	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Перемена мест», «Попади в мяч».	02.04	
80-81	Удары по неподвижному мячу внутренней	03.04	

	частью подъёма стопы. Игра «Футбол».	07.04	
82-83	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».	09-10.04	
84	Остановка мяча передней частью подъёма стопы. Игра «Футбол».	14.04	
85	Остановка мяча подошвой. Игра «Футбол».	16.04	
86	Ведение мяча носком ноги. Игра «Футбол».	17.04	
87-90	Подвижные игры по желанию детей.	21.04 23-24.04 28.04	
	Лёгкая атлетика.		
91	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с изменением направления. В чередовании с ходьбой. (до 150 м)	30.04	
92	Бег до 4 мин. Эстафеты. Игра «Смена сторон».	31.04	
93	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Игра «Пятнашки».	01.05	
94	Метание мяча вперёд одной рукой от груди. Игра «Метко в цель».	05.05	
95	Метание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Метко в цель».	07.05	
96	Метание малого мяча с на дальность с разбега.	08.05	
97	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Подкинь мяч выше».	12.05	
98	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость).	14.05	
99	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места,	15.05	

	подтягивание.			1.Тест на гибкос
100	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.	19.05		
101	Контроль за развитием двигательных качеств: скорость.	21.05		
102	Итоговое занятие. Игры по желанию детей.	22.05		

ть. – 14.11

2. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость). -15.05

3.Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание. – 19.05

4.Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. -26.05

5.Контроль за развитием двигательных качеств: скорость. -21.05

Для реализации программы используется учебно-методический комплект.
Физическая культура: 3-4 классы: учебники для учащихся
общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.
Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.
Интернет-ресурсы

Лист корректировки календарно-тематического планирования рабочей программы

[illegible]



Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	
		По плану	По факту
Знания о физической культуре			
1	Введение. Физическая культура в Древней Греции, Риме, Китае, Японии, Индии.	3.09	
2	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Игры.	4.09	
3	Возрождение Олимпийских игр.	6.09	
4	Способы передвижения человека. Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	10.09	
Организация здорового образа жизни			
5	Организм человека.	11.09	
6	Режим дня. Правильное питание, закаливание, личная гигиена.	13.09	
7	Измерение массы тела, роста, пульса. Осанка.	17.09	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью			
8	Оценка состояния дыхательной системы. Измерение сердечного пульса.	18.09	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
9	Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	20.09	

10	Контрольно-обобщающий урок. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	24.09	
11	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	25.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Лёгкая атлетика			
12	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 метров. Подвижная игра.	27.09	
13	Бег с изменением направления движения. Бег 30 метров (контроль). Подвижная игра.	1.10	
14	Высокий старт. Бег 60 метров. Бег с поворотами вокруг своей оси. Подвижная игра.	2.10	
15	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Два мороза». Упражнения со скакалкой.	4.10	
16	Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Два мороза». Упражнения со скакалкой.	8.10	
17	Бег по пересеченной местности с препятствиями. Игра «Зайцы в огороде».	9.10	
18	Бег по пересеченной местности с препятствиями 10 мин. Игры.	11.10	
19	Высокий старт. Бег на короткие дистанции (20-30м). Эстафеты.	15.10	
20	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Финиширование.	16.10	
21	Бег на короткие дистанции (30 и 60м). Игра «К своим флажкам»	18.10	
22	Бег 1000 м на время. Игра «Третий лишний»	22.10	
Гимнастика с элементами акробатики.			
23	ТБ на уроке гимнастики. Лазание по гимнастической стенке вверх вниз .Строевые упражнения. Построение, перестроение в шеренгу, колонну. Перекаты.	23.10	

24	Строевые упражнения. Команды, поднимание ног из положения виса на перекладине.	25.10	
25	Строевые упражнения. Команды, подъем переворотом с помощью подтягивания.	5.11	
26-27	Строевые упражнения. Команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Бегом марш!».	6.11 8.11	
28	Строевые упражнения. Команды: «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!». Строевые упражнения. Перекаты лежа на спине, кувырок вперед, стойка, мостик.	12.11	
29	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, перестроение в колонну.	13.11	
30	Строевые упражнения: перестроение, опорный прыжок, соскок с «козла».	15.11	
31	Ходьба различными способами, лазание по канату с помощью рук и ног. Подвижные игры.	19.11	
32	Ходьба различными способами, лазание по бревну разными способами. Подвижные игры.	20.11	
33	Ходьба различными способами. Лазание по канату с помощью рук и ног. Игра «Петушины бои».	22.11	
34	Ходьба различными способами по бревну. Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.	26.11	
35	Ходьба по бревну. Силовые упражнения: подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.	27.11	
36-38	Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом.	29.11 3.12 4.12	
39-41	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	6.12 10.12 11.12	
42-43	Передвижения в колонне по одному.	13.12 17.12	

44-45	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	18.12 20.12	
46-47	Отжимание в упоре лёжа.	24- 25.12	
48-49	Подтягивание на высокой перекладине.	27.12 14.01	
50-51	Подтягивание на низкой перекладине.	15.01 17.01	
52-53	Группировка. Перекаты в группировке.	21- 22.01	
54-55	Кувырок вперёд.	24.01 28.01	
	Лыжная подготовка		
56	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Готовимся к катанию на лыжах.	29.01	
57	Как ходят на лыжах? Правила хранения лыж.	31.01	
	Подвижные и спортивные игры		
58	Передача и ловля волейбольного мяча в движении. Подвижные игры.	4.02	
59	Передача волейбольного мяча через сетку. Изучение правил игры «Мини-волейбол».	5.02	
60	Передача мяча через сетку. Ловля мяча различными способами. Мини-волейбол.	7.02	
61	Мини – волейбол.	11.02	
62	Пионербол.	12.02	
63	Пионербол.	14.02	
64-65	Пионербол.	18.02	
66	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (в кольцо, щит). Игры	19.02	
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. ОРУ. Игры.	21.02	

68	Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	25.02	
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей».	26.02	
70	Ловля и передача мяча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом.«Вышибалы».	28.02	
71	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей», «Вышибалы».	3.03	
72	Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	4.03	
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок от груди. Игра. Эстафеты с мячами.	6.03	
74	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча. Игра «Попади в цель», «Вышибалы».	10.03	
75	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок от груди. Игра «Попади в цель».	11.03	
76	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	13.03	
77	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в цель».	17.03	

78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (в кольцо, щит). Игры	18.03	
79	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в цель».	20.03	
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Мяч ловцу».	1.04	
81	Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	3.04	
82	Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.	7.04	
83	Эстафеты с мячом.	8.04	

84	Игры с мячом «Вышибалы».	10.04	
85	Игры с мячом. Футбол.	14.04	
86	Игры с мячом. Футбол.	15.04	
87	Игры с прыжками и со скакалкой. «Волк во рву», «Удочка», «Часы пробили...»	17.04	
88	Игры с прыжками. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки».	21.04	
	Лёгкая атлетика		
89	Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Пятнашки»; упражнение со скакалкой.	22.04	
90	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Два мороза». Упражнение со скакалками. Развитие выносливости.	24.04	
91	Равномерный бег 7 мин. Игра «Два мороза». Упражнение со скакалками. Развитие выносливости.	28.04	
92	Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Упражнение со скакалками.	29.04	
93	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1.05	
94	Бег по пересеченной местности с преодолением малых вертикальных препятствий 9 мин.	5.05	
95	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 м.	6.05	
96	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Тестирование: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	8.05	
97	Высокий старт. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей.	12.05	
98	Бег на короткие дистанции 30 и 60 м. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты.	13.05	
99	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Тестирование: поднимание туловища за 30 сек.	15.05	
100	Тестирование: наклон вперед из положения сидя.	19.05	

101	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги с 3-4 шагов. Метание теннисного мяча в цель. Тестирование: сгибание и разгибание рук.	20.05	
102	Итоговое занятие. Веселые старты.	22.05	

- 1.Тестирование: поднятие туловища за 30 сек. – 15.05**
- 2. Тестирование: наклон вперед из положения сидя. –19.05**
- 3. Тестирование: сгибание и разгибание рук. – 22.05**

Учебно- методический комплекс

1.Физическая культура: 1 – 2 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

2. Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

3.Интернетресурсы.

Лист корректировки календарно-тематического планирования рабочей программы

[illegible]