ЧАСТНОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

454007, г. Челябинск, ул. 40- летия Октября, 21, тел.: 775-59-50, [www.lider174@mail.ru](http://www.lider174@mail.ru)

Принято Утверждаю:

Решением Директор ЧОУ СОШ «Лидер»

Педагогического совета

ЧОУ СОШ «Лидер» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Данилюкова О. С.

от 30.08.2020 протокол №1 «30» августа 2020г.

Календарно-тематическое планирование

по учебному предмету «Физическая культура»

(предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»)

1-4 классы

Разработчик программы:

Черных Н. В.

учитель физической культуры

**2020**

**Календарно-Тематическое планирование 1 класс (99 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела/тема урока** | **Содержание НРЭО** | Вид контроля | Дата проведения |
|  | **1. Основы знаний -2 часа** |
| 1. | .Физическая культура. Из истории физической культуры | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. |  |  |  |  |
| 2.2.2. 2  | Физические упражнения | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. |  |  |  |  |
|  | **2. Способы физкультурной деятельности (3 часа** |
| 3. | Самостоятельные занятия |  | Практическая работа |  |  |  |
| 4. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |  | Практическая работа |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов | Практическая работа |  |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (94 часа)****3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** |
| 6. | Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба |  |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения с оздоровительной направленностью.ОРУ |  |  |  |  |  |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа)** **3.2.1. Лёгкая атлетика (21 час)** |
| 8. | БеговаяподготовкаП.и. с элементами бега «Быстро по своим местам» |  |  |  |  |  |
| 9 | Беговая подготовкаСочетание различных видов ходьбы и бега.П.И.Кошки-мышки |  |  |  |  |  |
| 10 | Беговая подготовка.Бег по размеченным участкам дорожки.П.И».У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |  |
| 11 | Беговая подготовкаСовершенствование навыков бега.Челночный бег. |  |  |  |  |  |
| 12 | Беговая подготовка Бег с преодолением препятствий.П.И.»С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |
| 13 | Спринтерский бег. Высокий старт ,стартовый разгон.СБУ |  |  |  |  |  |
| 14 | Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. СБУ |  |  |  |  |  |
| 15 | Спринтерский бег Эстафетный бег ,передача палочкиСБУ |  |  |  |  |  |
| 16 | Спринтерский бег Бег по дистанции |  |  |  |  |  |
| 17 | Спринтерский бег Бег 30 м |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 18 | Метание мяча. С места вверх,в цель |  |  |  |  |  |
| 19 | Метание мяча. С места на дальность |  |  |  |  |  |
| 20 | Метание мяча. Сна дальность с3-5 шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 21 | Метание мяча. Сна дальность с-5 -7шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину с места  |  |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в длину с продвижением вперед П.И.»С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов Отталкивание |  |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки в длину с разбега.П.И.»Кто быстрее встанет в круг» |  |  |  |  |  |
| 26 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.ОРУ |  |  |  |  |  |
| 27 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.  |  |  |  |  |  |
| 28 | Длительный бег.Шестиминутный бег. |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| **3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (23 часа)** |
| 29 | Строевые упражнения Построение в колонну,шеренгу.Выполнение команд П.И».У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |  |
| 30 | Строевые упражнения на местеп.И. «Класс смирно» |  |  |  |  |  |
| 31 | Строевые упражнения в движении |  |  |  |  |  |
| 32 | Строевые упражнения.Поворотыи на месте П.И.У ребят порядок строгий |  |  |  |  |  |
| 33 | Акробатические упражненияТБ.кувырок вперед в упор присев.П.И «Тройка» |  |  |  |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения Кувырок назад.П.И.»Раки |  |  |  |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения.Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения.Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения Выполнение комбинаций.П.И.»Пройди бесшумно» |  |  |  |  |  |
| 38 | Висы и упоры.Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа. |  |  |  |  |  |
| 39 | Висы и упоры. Игра «кто дольше». |  |  |  |  |  |
| 40 | Висы и упоры.Подтягивание на гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |
| 41 | Висы и упоры Подтягивание и отжимание |  |  |  |  |  |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 43 | Лазание, перелезаниеч/з скамейку, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 44 | Лазание, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 45  | Упражнения на равновесие.П.И.»Бой петухов» |  |  |  |  |  |
| 46 | . Упражнения на равновесиеПередвижение по наклонной скамейке.Игры на координацию |  |  |  |  |  |
| 47 | Упражнения на равновесие.Упражнения на 1 ноге |  |  |  |  |  |
| 48 | Танцевальные упражнения Перекрестный бег |  |  |  |  |  |
| 49 | Танцевальные упражнения Приставной бег вправо,влево |  |  |  |  |  |
| 50 | Танцевальные упражнения упражнения в такт |  |  |  |  |  |
| 51 | Танцевальные упражнения упражнения в комбинации |  |  |  |  |  |
| **3.2.3. Лыжная подготовка (22 часа)** |
| 52 | Строевые упражнения, повороты на месте |  |  |  |  |  |
| 53 | Построение в шеренгу с лыжами в руках.Переноска и надевание лыж  |  |  |  |  |  |
| 54 | Повороты перестцупанием |  |  |  |  |  |
| 55 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) |  |  |  |  |
| 56 | Разучивание.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 57 | Одновременный двушажный ход |  |  |  |  |  |
| 58 | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |  |  |
| 59 | Попеременный -двушажный ход. |  |  |  |  |  |
| 60 | Одновременный одношажный ход.  |  |  |  |  |  |
| 61 | Равномерное передвижение на лыжах 1 км |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 62 | Коньковые ходы.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 63 | Переход с попеременного на на одновременный ход |  |  |  |  |  |
| 64 | Спуски со склона в основной стойке и подъём на склон полуелочкой |  |  |  |  |  |
| 65 | Спуски со склона в высокой и подъём на склон елочкой |  |  |  |  |  |
| 66 | Спуски со склона в низкой стойке и подъём на склон лесенкой |  |  |  |  |  |
| 67 | Спуски со склона и торможение плугом и подъём на склон скользящим шагом |  |  |  |  |  |
| 68 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение упором. |  |  |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры на лыжах «Салки на марше» |  |  |  |  |  |
| 70 | Подвижные игры на лыжах.Эстафета на лыжах |  |  |  |  |  |
| 71 | Подвижные игры на лыжах.» на буксире» |  |  |  |  |  |
| 72 | Подвижные игры на лыжах»Финские санки» |  |  |  |  |  |
| 73 | Подвижные игры на лыжах.»Салки на марше». |  |  |  |  |  |
| **3.2.4. Подвижные и спортивные игры (22 часа)** |
| 74 | Национальные подвижные игры | Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрей», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |  |  |  |
| 75 | Национальные подвижные игрыИграй, мяч не теряй» |  |  |  |  |  |
| 76 | Национальные подвижные игры«Передал – садись» |  |  |  |  |  |
| 77 | Национальные подвижные игры«Рыбаки и рыбки», |  |  |  |  |  |
| 78 | Национальные подвижные игры« Чай-чай выручай», |  |  |  |  |  |
| 79 | Подвижные игры с элементами волейбола. « Защита укрепления» |  |  |  |  |  |
| 80 | П.И. «Подвижная цель» |  |  |  |  |  |
| 81 | П.И. «Летучий мяч» |  |  |  |  |  |
| 82 | П.И. « Мяч об стену» |  |  |  |  |  |
| 83 | П.И. «Перестрелбол» |  |  |  |  |  |
| 84 | Подвижные игры с элементами футбола. |  |  |  |  |  |
| 85 | П.И. «Догоняй по кругу» |  |  |  |  |  |
| 86 | П.И. «Ловля парами» |  |  |  |  |  |
| 87 | П.И. «Ножной мяч в кругу» |  |  |  |  |  |
| 88 | Эстафеты с ведением мяча ногой. |  |  |  |  |  |
| 89 | Подвижные игры с элементами баскетбола.»Мяч в кругах» |  |  |  |  |  |
| 90 | П.И.»Не давай мяч водящему» |  |  |  |  |  |
| 91 | П.И.»Мяч за черту» |  |  |  |  |  |
| 92 | П.И. «Перестрелка» |  |  |  |  |  |
| 93 | П.И. «Мяч с четырех сторон» |  |  |  |  |  |
| 94 | Эстафета с ведением мяча и попаданием в корзину |  |  |  |  |  |
| 95 | П.И. « Город за городом» |  |  |  |  |  |
| . **2.5.. Прикладно-ориентированная деятельность (4 часа)** |
| 96 | Тестирование  |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 97 | Круговая тренировка |  |  |  |  |  |
| 98 | Полоса препятствий |  |  |  |  |  |
| 99 | Полоса препятствий |  |  |  |  |  |

**Календарно-Тематическое планирование 2 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела/тема урока** | **Содержание НРЭО** | Вид контроля | Дата проведения |
|  | **1. Основы знаний -2 часа** |
| 1. | .Физическая культура. Из истории физической культуры | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. |  |  |  |  |
| 2. | Физические упражнения | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. |  |  |  |  |
|  | **2. Способы физкультурной деятельности 4 часа** |
| 3. | Самостоятельные занятия |  |  |  |  |  |
| 4. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |  | Практическая работа |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов |  |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения |  |  |  |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (96часов)****3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3часа)** |
| 7. | Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба |  |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения с оздоровительной направленностью.ОРУ |  |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения с оздоровительной направленностью. |  |  |  |  |  |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (93 часа)** **3.2.1. Лёгкая атлетика (23часа)** |
| 10 | БеговаяподготовкаП.и. с элементами бега «Быстро по своим местам» |  |  |  |  |  |
| 11 | Беговая подготовкаСочетание различных видов ходьбы и бега.П.И.Кошки-мышки |  |  |  |  |  |
| 12 | Беговая подготовка.Бег по размеченным участкам дорожки.П.И».У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |  |
| 13 | . Беговая подготовка Бег с преодолением препятствий.П.И.» |  |  |  |  |  |
| 14 | БеговаяподготовкаСовершенствование навыков бега. |  |  |  |  |  |
| 15 | Беговая подготовка П.И..Салки с домиками, «чай-чай выручай» |  |  |  |  |  |
| 16 | Спринтерский бег. Высокий старт ,стартовый разгон.СБУ |  |  |  |  |  |
| 17 | Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. СБУ |  |  |  |  |  |
| 18 | Спринтерский бег Эстафетный бег ,передача палочкиСБУ |  |  |  |  |  |
| 19 | Спринтерский бег Бег по дистанции |  |  |  |  |  |
| 20 | Спринтерский бег Бег 30 м |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 21 | Метание мяча. С места вверх,в цель |  |  |  |  |  |
| 22 | Метание мяча. С места на дальность |  |  |  |  |  |
| 23 | Метание мяча. Сна дальность с3-5 шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 24 | Метание мяча. Сна дальность с-5 -7шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 25 | Метание мяча. Сна дальность с-5 -7шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 26 | Прыжки в длину с места  |  |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки в длину с продвижением вперед П.И.»С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |
| 28 | Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов Отталкивание |  |  |  |  |  |
| 29 | Прыжки в длину с разбега.П.И.»Кто быстрее встанет в круг» |  |  |  |  |  |
| 30 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.ОРУ |  |  |  |  |  |
| 31 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.  |  |  |  |  |  |
| 32 | . Длительный бег.Шестиминутный бег |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| **3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (21час)** |
| 33 | Строевые упражнения Построение в колонну,шеренгу.Выполнение команд П.И».У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |  |
| 34 | Строевые упражнения на местеп.И. «Класс смирно» |  |  |  |  |  |
| 35 | Строевые упражнения в движении |  |  |  |  |  |
| 36 | Строевые упражнения, повороты |  |  |  |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения .кувырок вперед в упор присев.П.И «Тройка» |  |  |  |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения.Кувырокназад.П.И.»Раки» |  |  |  |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения.Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения.Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |
| 41 | Акробатические упражнения Выполнение комбинаций.П.И.»Пройди бесшумно» |  |  |  |  |  |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 43 | Лазание, перелезаниеч/з скамейку, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 44 | Лазание, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 45 | Упражнения на равновесие.П.И.»Бой петухов» |  |  |  |  |  |
| 46 | Упражнения на равновесиеПередвижение по наклонной скамейке.Игры на координацию. |  |  |  |  |  |
| 47 | Упражнения на равновесие.Упражненияна 1 ноге |  |  |  |  |  |
| 48 | Танцевальные упражнения Перекрестный бег |  |  |  |  |  |
| 49 | Танцевальные упражнения Приставной бег вправо,влево |  |  |  |  |  |
| 50 | Танцевальные упражнения упражнения в такт |  |  |  |  |  |
| 51 | Висы и упоры.Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа. |  |  |  |  |  |
| 52 | Висы и упоры.Подтягивание на гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |
| 53 | Висы и упоры. Игра «кто дольше». |  |  |  |  |  |
| **3.2.3. Лыжная подготовка (21 час)** |
| 54 | Строевые упражнения, повороты на месте |  |  |  |  |  |
| 55 | Построение в шеренгу с лыжами в руках.Переноска и надевание лыж  |  |  |  |  |  |
| 56 | Повороты перестцупанием |  |  |  |  |  |
| 57 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) |  |  |  |  |
| 58 | Разучивание.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 59 | Одновременный двушажный ход |  |  |  |  |  |
| 60 | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |  |  |
| 61 | Попеременный -двушажный ход. |  |  |  |  |  |
| 62 | Одновременный одношажный ход.  |  |  |  |  |  |
| 63 | Коньковые ходы.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 64 | Переход с попеременного на на одновременный ход Прохождение дистанции 1 км |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 65 | Спуски со склона в основной стойке и подъём на склон полуелочкой |  |  |  |  |  |
| 66 | Спуски со склона в высокой и подъём на склон елочкой |  |  |  |  |  |
| 67 | Спуски со склона в низкой стойке и подъём на склон лесенкой |  |  |  |  |  |
| 68 | Спуски со склона и торможение плугом и подъём на склон скользящим шагом |  |  |  |  |  |
| 69 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение упором. |  |  |  |  |  |
| 70 | Подвижные игры на лыжах «Салки на марше» |  |  |  |  |  |
| 71 | Подвижные игры на лыжах.Эстафета на лыжах |  |  |  |  |  |
| 72 | Подвижные игры на лыжах.» на буксире» |  |  |  |  |  |
| 73 | Подвижные игры на лыжах»Финские санки» |  |  |  |  |  |
| 74 | Подвижные игры на лыжах.»Салки на марше». |  |  |  |  |  |
| **3.2.4. Подвижные и спортивные игры (22 часа)** |
| 75 | Национальные подвижные игры«Играй, мяч не теряй», | Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрей», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |  |  |  |
| 76 | Национальные подвижные игры Мяч в корзину» |  |  |  |  |  |
| 77 | Национальные подвижные игры«Передал – садись» |  |  |  |  |  |
| 78 | Национальные подвижные игры«Ловкий наездник», |  |  |  |  |  |
| 79 | Национальные подвижные игры «Мяч по кругу» |  |  |  |  |  |
| 80 | Подвижные игры с элементами волейбола.П.И. «Летучий мяч» |  |  |  |  |  |
| 81 | П.И. «Мяч об стену», «Мяч среднему» |  |  |  |  |  |
| 82 | П.И. «По наземной мишени» |  |  |  |  |  |
| 83 | П.И. «Удочка» «Падающая Палка» |  |  |  |  |  |
| 84 | Эстафеты с элементами волейбола |  |  |  |  |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами футбола. |  |  |  |  |  |
| 86 | П.И, «Догоняй по кругу» |  |  |  |  |  |
| 87 | П.И. Ножной мяч в кругу |  |  |  |  |  |
| 88 | Эстафета с ведением мяча -1 |  |  |  |  |  |
| 89 | Эстафета с ведением мяча- 2 |  |  |  |  |  |
| 90 | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |  |  |  |  |
| 91 | П.И. Мяч за черту |  |  |  |  |  |
| 92 | П.И.Перестрелка |  |  |  |  |  |
| 93 | П.И. Мяч с четырех сторон |  |  |  |  |  |
| 94 | Эстафета с ведением мяча и попаданием в корзину |  |  |  |  |  |
| 95 | П.И. Мяч ловцу |  |  |  |  |  |
| 96 | П.И. борьба за мяч |  |  |  |  |  |
| . **2.5.. Прикладно-ориентированная деятельность (6 часов)** |
| 97 | Тестирование  |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 98 | Тестирование  |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 99 | Круговая тренировка 5 станций |  |  |  |  |  |
| 100 | Круговая тренировка 6 станций |  |  |  |  |  |
| 101 | Полоса препятствий силовая |  |  |  |  |  |
| 102 | Полоса препятствий- скоростно-силовая |  |  |  |  |  |

**Календарно-Тематическое планирование 3 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела/тема урока** | **Содержание НРЭО** | Вид контроля | Дата проведения |
|  | **1. Основы знаний -2 часа** |
| 1. | .Физическая культура. Из истории физической культуры | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. |  |  |  |  |
| 2.2.2. 2  | Физические упражнения | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. |  |  |  |  |
|  | **2. Способы физкультурной деятельности 4 часа** |
| 3. | Самостоятельные занятия |  | Практическая работа |  |  |  |
| 4. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |  |  |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов |  |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения |  |  |  |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (96часов)****3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3часа)** |
| 7. | Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба |  |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения с оздоровительной направленностью.ОРУ |  |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения с оздоровительной направленностью. |  |  |  |  |  |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (93 часа)** **3.2.1. Лёгкая атлетика (20часов)** |
| 10 | Спринтерский бег. Высокий старт ,стартовый разгон.СБУ |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 11 | Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. СБУ |  |  |  |  |  |
| 12 | Спринтерский бег Эстафетный бег ,передача палочкиСБУ |  |  |  |  |  |
| 13 | Спринтерский бег Бег по дистанции |  |  |  |  |  |
| 14 | Спринтерский бег Бег 30 м |  |  |  |  |  |
| 15 | Метание мяча. С места вверх,в цель |  |  |  |  |  |
| 16 | Метание мяча. С места на дальность |  |  |  |  |  |
| 17 | Метание мяча. Сна дальность с3-5 шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 18 | Метание мяча. Сна дальность с-5 -7шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 19 | Метание мяча. Сна дальность с-5 -7шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину с места  |  |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину с продвижением вперед П.И.»С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов Отталкивание |  |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в длину с разбега.П.И.»Кто быстрее встанет в круг» |  |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в длину с разбега. П.И.»С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |
| 25 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.ОРУ |  |  |  |  |  |
| 26 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.  |  |  |  |  |  |
| 27 | Длительный бег. Медленный бег до 5 мин |  |  |  |  |  |
| 28 | Длительный бег.Бег в среднем темпе до 6 мин |  |  |  |  |  |
| 29 | Длительный бег. Шестиминутный бег |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| **3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (21час)** |
| 30 | Строевые упражнения Построение в колонну,шеренгу.Выполнение команд П.И».У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |  |
| 31 | Строевые упражнения на местеп.И. «Класс смирно» |  |  |  |  |  |
| 32 | Строевые упражнения в движении |  |  |  |  |  |
| 33 | Строевые упражнения, повороты |  |  |  |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения .кувырок вперед в упор присев.П.И «Тройка» |  |  |  |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения.Кувырокназад.П.И.»Раки» |  |  |  |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения.Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения.Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения Выполнение комбинаций.П.И.»Пройди бесшумно» |  |  |  |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения Выполнение комбинаций.П.И.»Раки |  |  |  |  |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 41 | Лазание, перелезаниеч/з скамейку, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 42 | Лазание, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 43 | Упражнения на равновесие.П.И.»Бой петухов» Упражненияна 1 ноге |  |  |  |  |  |
| 44 | Упражнения на равновесиеПередвижение по наклонной скамейке.Игры на координацию. |  |  |  |  |  |
| 45 | Танцевальные упражнения Перекрестный бег |  |  |  |  |  |
| 46 | Танцевальные упражнения Приставной бег вправо,влево |  |  |  |  |  |
| 47 | Танцевальные упражнения упражнения в такт |  |  |  |  |  |
| 48 | Висы и упоры.Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа. |  |  |  |  |  |
| 49 | Висы и упоры.Подтягивание на гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |
| 50 | Висы и упоры. Игра «кто дольше». |  |  |  |  |  |
| **3.2.3. Лыжная подготовка (21 час)** |
| 51 | Строевые упражнения, повороты на месте |  |  |  |  |  |
| 52 | Построение в шеренгу с лыжами в руках.Переноска и надевание лыж  |  |  |  |  |  |
| 53 | Повороты перестцупанием |  |  |  |  |  |
| 54 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) |  |  |  |  |
| 55 | Разучивание.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 56 | Одновременный двушажный ход |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 57 | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |  |  |
| 58 | Попеременный -двушажный ход. |  |  |  |  |  |
| 59 | Одновременный одношажный ход.  |  |  |  |  |  |
| 60 | Коньковые ходы.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 61 | Переход с попеременного на на одновременный ход Прохождение дистанции 1 км |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 62 | Спуски со склона в основной стойке и подъём на склон полуелочкой |  |  |  |  |  |
| 63 | Спуски со склона в высокой и подъём на склон елочкой |  |  |  |  |  |
| 64 | Спуски со склона в низкой стойке и подъём на склон лесенкой |  |  |  |  |  |
| 65 | Спуски со склона и торможение плугом и подъём на склон скользящим шагом |  |  |  |  |  |
| 66 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение упором. |  |  |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры на лыжах «Салки на марше» |  |  |  |  |  |
| 68 | Подвижные игры на лыжах.Эстафета на лыжах |  |  |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры на лыжах.» на буксире» |  |  |  |  |  |
| 70 | Подвижные игры на лыжах»Финские санки» |  |  |  |  |  |
| 71 | Подвижные игры на лыжах.»Салки на марше». |  |  |  |  |  |
| **3.2.4. Подвижные и спортивные игры (22 часа)** |
| 72 | Национальные подвижные игры «Русская лапта» | Национальные подвижная игра «Русская лапта» |  |  |  |  |
| 73 | Национальные подвижные игры «Русская лапта» |  |  |  |  |  |
| 74 | Национальные подвижные игры«Русская лапта»  |  |  |  |  |  |
| 75 | Подвижные игры с эл.волейбола П.И. «Удочка» «Падающая Палка» |  |  |  |  |  |
| 76 | Подвижные игры с элементами волейбола.П.И. «Летучий мяч» |  |  |  |  |  |
| 77 | П.И. «Мяч об стену», «Мяч среднему» |  |  |  |  |  |
| 78 | П.И. «По наземной мишени» |  |  |  |  |  |
| 79 | Эстафеты с элементами волейбола |  |  |  |  |  |
| 80 | Подвижные игры с элементами футбола |  |  |  |  |  |
| 81 | П.И, «Догоняй по кругу» |  |  |  |  |  |
| 82 | . П.И. Ножной мяч в кругу |  |  |  |  |  |
| 83 | Эстафета с ведением мяча -1 |  |  |  |  |  |
| 84 | Эстафета с ведением мяча- 2 |  |  |  |  |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами баскетбола. П.И.Перестрелка |  |  |  |  |  |
| 86 | П.И. Мяч за черту |  |  |  |  |  |
| 87 | П.И. Мяч с четырех сторон |  |  |  |  |  |
| 88 | Эстафета с ведением мяча и попаданием в корзину |  |  |  |  |  |
| 89 | П.И. Мяч ловцу |  |  |  |  |  |
| 90 | П.И. борьба за мяч |  |  |  |  |  |
| 91 | Эстафеты с ведением мяча |  |  |  |  |  |
| 92 | Смешанная эстафета с мячами |  |  |  |  |  |
| 93 | Ведение мяча одной, двумя руками. с сопротивлением |  |  |  |  |  |
| . **2.5.. Прикладно-ориентированная деятельность (9 часов)** |
| 94 | Тестирование  |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 95 | Тестирование  |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 96 | Круговая тренировка 4станции |  |  |  |  |  |
| 97 | Круговая тренировка 5 станций |  |  |  |  |  |
| 98 | Круговая тренировка 6 станций |  |  |  |  |  |
| 99 | Полоса препятствий скоростно-силовая |  |  |  |  |  |
| 100 | Полоса препятствий скоростная |  |  |  |  |  |
| 101 | Полоса препятствий силовая |  |  |  |  |  |
| 102 | Полоса препятствий- скоростно-силовая |  |  |  |  |  |

**Календарно-Тематическое планирование 4 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела/тема урока** | **Содержание НРЭО** | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  | План | Факт | Коррекция |
|  | **1. Основы знаний -2 часа** |
| 1. | .Физическая культура. Из истории физической культуры | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. |  |  |  |  |
| 2.2.2. 2  | Физические упражнения | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. |  |  |  |  |
|  | **2. Способы физкультурной деятельности 4 часа** |
| 3. | Самостоятельные занятия |  | Практическая работа |  |  |  |
| 4. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |  |  |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов |  |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения |  |  |  |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (96часов)****3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3часа)** |
| 7. | Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба |  |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения с оздоровительной направленностью.ОРУ |  |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения с оздоровительной направленностью. |  |  |  |  |  |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (93 часа)** **3.2.1. Лёгкая атлетика (20 часов)** |
| 10 | Спринтерский бег. Высокий старт ,стартовый разгон.СБУ |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 11 | Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. СБУ |  |  |  |  |  |
| 12 | Спринтерский бег Эстафетный бег ,передача палочкиСБУ |  |  |  |  |  |
| 13 | Спринтерский бег Бег по дистанции |  |  |  |  |  |
| 14 | Спринтерский бег Бег 30 м |  |  |  |  |  |
| 15 | Метание мяча. С места вверх,в цель |  |  |  |  |  |
| 16 | Метание мяча. С места на дальность |  |  |  |  |  |
| 17 | Метание мяча. Сна дальность с3-5 шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 18 | Метание мяча. Сна дальность с-5 -7шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 19 | Метание мяча. Сна дальность с-5 -7шагов разбега |  |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину с места  |  |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину с продвижением вперед П.И.»С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов Отталкивание |  |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в длину с разбега.П.И.»Кто быстрее встанет в круг» |  |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в длину с разбега. П.И.»С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |
| 25 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.ОРУ |  |  |  |  |  |
| 26 | Длительный бег Медленный бег до 3 мин.  |  |  |  |  |  |
| 27 | Длительный бег. Медленный бег до 5 мин |  |  |  |  |  |
| 28 | Длительный бег.Бег в среднем темпе до 6 мин |  |  |  |  |  |
| 29 | Длительный бег. Шестиминутный бег |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| **3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (21час)** |
| 30 | Строевые упражнения Построение в колонну,шеренгу.Выполнение команд П.И».У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |  |
| 31 | Строевые упражнения на местеп.И. «Класс смирно» |  |  |  |  |  |
| 32 | Строевые упражнения в движении |  |  |  |  |  |
| 33 | Строевые упражнения, повороты |  |  |  |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения .кувырок вперед в упор присев.П.И «Тройка» |  |  |  |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения.Кувырокназад.П.И.»Раки» |  |  |  |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения.Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения.Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения Выполнение комбинаций.П.И.»Пройди бесшумно» |  |  |  |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения Выполнение комбинаций.П.И.»Раки |  |  |  |  |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 41 | Лазание, перелезаниеч/з скамейку, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 42 | Лазание, перелезание, опорный прыжок |  |  |  |  |  |
| 43 | Упражнения на равновесие.П.И.»Бой петухов» Упражненияна 1 ноге |  |  |  |  |  |
| 44 | Упражнения на равновесиеПередвижение по наклонной скамейке.Игры на координацию. |  |  |  |  |  |
| 45 | Танцевальные упражнения Перекрестный бег |  |  |  |  |  |
| 46 | Танцевальные упражнения Приставной бег вправо,влево |  |  |  |  |  |
| 47 | Танцевальные упражнения упражнения в такт |  |  |  |  |  |
| 48 | Висы и упоры.Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа. |  |  |  |  |  |
| 49 | Висы и упоры.Подтягивание на гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |
| 50 | Висы и упоры. Игра «кто дольше». |  |  |  |  |  |
| **3.2.3. Лыжная подготовка (21 час)** |
| 51 | Строевые упражнения, повороты на месте |  |  |  |  |  |
| 52 | Построение в шеренгу с лыжами в руках.Переноска и надевание лыж  |  |  |  |  |  |
| 53 | Повороты перестцупанием |  |  |  |  |  |
| 54 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) |  |  |  |  |
| 55 | Разучивание.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 56 | Одновременный двушажный ход |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 57 | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |  |  |
| 58 | Попеременный -двушажный ход. |  |  |  |  |  |
| 59 | Одновременный одношажный ход.  |  |  |  |  |  |
| 60 | Коньковые ходы.Одновременныйбесшажный ход |  |  |  |  |  |
| 61 | Переход с попеременного на на одновременный ход Прохождение дистанции 1 км |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 62 | Спуски со склона в основной стойке и подъём на склон полуелочкой |  |  |  |  |  |
| 63 | Спуски со склона в высокой и подъём на склон елочкой |  |  |  |  |  |
| 64 | Спуски со склона в низкой стойке и подъём на склон лесенкой |  |  |  |  |  |
| 65 | Спуски со склона и торможение плугом и подъём на склон скользящим шагом |  |  |  |  |  |
| 66 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение упором. |  |  |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры на лыжах «Салки на марше» |  |  |  |  |  |
| 68 | Подвижные игры на лыжах.Эстафета на лыжах |  |  |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры на лыжах.» на буксире» |  |  |  |  |  |
| 70 | Подвижные игры на лыжах»Финские санки» |  |  |  |  |  |
| 71 | Подвижные игры на лыжах.»Салки на марше». |  |  |  |  |  |
| **3.2.4. Подвижные и спортивные игры (22 часа)** |
| 72 | Национальные подвижные игры «Русская лапта» | Национальные подвижная игра «Русская лапта» |  |  |  |  |
| 73 | Национальные подвижные игры «Русская лапта» |  |  |  |  |  |
| 74 | Национальные подвижные игры«Русская лапта»  |  |  |  |  |  |
| 75 | Подвижные игры с эл.волейбола П.И. «Удочка» «Падающая Палка» |  |  |  |  |  |
| 76 | Подвижные игры с элементами волейбола.П.И. «Летучий мяч» |  |  |  |  |  |
| 77 | П.И. «Мяч об стену», «Мяч среднему» |  |  |  |  |  |
| 78 | П.И. «По наземной мишени» |  |  |  |  |  |
| 79 | Эстафеты с элементами волейбола |  |  |  |  |  |
| 80 | Подвижные игры с элементами футбола |  |  |  |  |  |
| 81 | П.И, «Догоняй по кругу» |  |  |  |  |  |
| 82 | . П.И. Ножной мяч в кругу |  |  |  |  |  |
| 83 | Эстафета с ведением мяча -1 |  |  |  |  |  |
| 84 | Эстафета с ведением мяча- 2 |  |  |  |  |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами баскетбола. П.И.Перестрелка |  |  |  |  |  |
| 86 | П.И. Мяч за черту |  |  |  |  |  |
| 87 | П.И. Мяч с четырех сторон |  |  |  |  |  |
| 88 | Эстафета с ведением мяча и попаданием в корзину |  |  |  |  |  |
| 89 | П.И. Мяч ловцу |  |  |  |  |  |
| 90 | П.И. борьба за мяч |  |  |  |  |  |
| 91 | Эстафеты с ведением мяча |  |  |  |  |  |
| 92 | Смешанная эстафета с мячами |  |  |  |  |  |
| 93 | Ведение мяча одной, двумя руками. с сопротивлением |  |  |  |  |  |
| . **2.5.. Прикладно-ориентированная деятельность (9 часов)** |
| 94 | Тестирование  |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 95 | Тестирование  |  | Тестовые упражнения |  |  |  |
| 96 | Круговая тренировка 4станции |  |  |  |  |  |
| 97 | Круговая тренировка 5 станций |  |  |  |  |  |
| 98 | Круговая тренировка 6 станций |  |  |  |  |  |
| 99 | Полоса препятствий скоростно-силовая |  |  |  |  |  |
| 100 | Полоса препятствий скоростная |  |  |  |  |  |
| 101 | Полоса препятствий силовая |  |  |  |  |  |
| 102 | Полоса препятствий- скоростно-силовая |  |  |  |  |  |