

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Гижгиева З.И.»  
сельского поселения Хушто-Сырт Чегемского муниципального  
района  
Кабардино- Балкарской Республики

«Рассмотрена и принята» на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от « 30 » 08. 2022г. Руководитель МО _____З.Д. Жамурзаева	«Согласована» Зам. директора по УВР _____Л.Б. Кожашева « 30» 08. 2022г.	«Утверждаю»  Директор МКОУ СОШ с.п.Хушто-Сырт _____Кожиков М.М. Приказ № 108 от «_31_» 08. 2022г.
---	--	---

# ***Рабочая программа***

## **Физическая культура**

( образовательная область)

## **Физическая культура**

( наименование учебного предмета, курса)

## **Начальное общее образование**

(уровень образования)

## **2-4 классы**

## **2022-2023 учебный год**

(срок реализации программы)

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов линии УМК под ред. В.И.Лях составлена на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373(с изменениями и дополнениями);
- Примерной программы по физической культуре под редакцией В.И.Лях разработанной в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования;

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с основной образовательной программой начального общего образования МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт;
- учебным планом МКОУ СОШ МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт на 2022-2023 учебный год;
- положением о рабочих программах МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт (ФГОС) от 15.06.2021 №68/1.

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуре в 2-4 классах и реализуется на базе следующих учебников:

1.1.8.1.3.1 В.И.Лях.Физическая культура 2 класс. М.: АО «Просвещение», 2019

1.1.1.2.1.4 В.И.Лях.Физическая культура 3 класс. М.: АО «Просвещение», 2019

1.1.3.1.3.4 В.И.Лях.Физическая культура 4 класс. М.: АО «Просвещение», 2019

Учебники входят в Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством Просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254, с изменениями и дополнениями от 23 декабря 2020 г. №766

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом начального общего образования МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт рабочая программа рассчитана на преподавание в 2-4-х классах в объеме 306 часов. Во 2 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели). В 3 классе 102 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели). В 4 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

## Планируемые результаты

### 2 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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, и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)

### **3 класс**

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час-игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### **4 класс**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

##### **Ценностные ориентиры**

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета.

### 2 класс

#### **Самостоятельные занятия (1 час)**

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 (8 часов)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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 (30 часов)**

*Организирующие 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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 виса 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.

### ***Лёгкая атлетика (21 часов)***

*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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры (42 часов)***

*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 спортивных игр.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (4 часа)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

#### **Лёгкая атлетика (32 часа) Беговые упражнения (16 часов)**

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

#### **Прыжковые упражнения (9 часов) Прыжок в длину с места.**

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

**Броски большого, метания малого мяча (7 часов)**

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

**Подвижные и спортивные игры (43 часа) Подвижные игры (9 часов)**

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

**Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)**

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

**Подвижные игры на основе волейбола (13 часов)**

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многokратные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### **Подвижные игры на основе футбола (8 часов)**

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

### **Гимнастика с основами акробатики (23 часа)**

#### **Акробатические упражнения (7 часов)**

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### **Снарядная гимнастика (8 часа)**

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату. Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (8 часа)**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

## **4 класс**

### **Легкоатлетические упражнения (14 часов)**

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### **Подвижные игры (21 часа)**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **Гимнастика с элементами акробатики (33 часа)**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания с указанием количество часов, отводимых на изучение каждой темы.**

**2 класс**

№	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»		В том числе	
				Лабораторные работы	Контрольные работы
1	<b>Знания о физической культуре.</b>		4	-	-
2	<b>Лёгкая атлетика</b>	Урок безопасности.	32	-	-
3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>Спортивный праздник «Папа.Мама. Я.»</b>	43	-	-
4	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Тематический урок безопасности.	23		
<b>ИТОГО</b>			<b>102</b>	-	-

### 3 класс

№ п/ п	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количе ство часов	В том числе	
				Лабораторные, практические работы	Контрольн и ые диагности ческие работы.
1.	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	4		
2.	Лёгкая атлетика	Легкоатлетический кросс « Шимановская миля»	32		
3.	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры-эстафеты.	43		
4.	Гимнастика с основами акробатики	Урок безопасности « Правила Безопасного поведения во время летних каникул»	23		
Итого			102		

**4 класс**

№ п/ п	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Коли чест во часо в	В	
				том числе	
				Лабораторны е, практические работы	Контрольн ые и диагностич ески е работы .
<b>1</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Уроки по « Пожарной безопасности»	<b>15</b>	-	-
<b>2</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	Спортивные соревнование « Быстрее.Выше.Сил ьнее.	<b>22</b>	-	-
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	<b>33</b>	-	-
<b>Итого</b>			<b>68</b>		

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Гижгиева З.И.»  
сельского поселения Хушто-Сырт Чегемского муниципального района  
Кабардино- Балкарской Республики**

«Согласовано»  
заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_/Л.Б. Кожашева  
«31» \_\_08\_\_2022г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
Физическая культура**

(указать наименование учебного предмета, курса)

Класс: 2\_\_\_\_\_

Учитель: Акбулатова Люля Шамушудиновна

### **Календарно - тематическое планирование**

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса на 2022-2023 учебный год, утвержденной приказом по школе от 31.08.2022 года №108.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 час.

Учебник 1.1.1.2.1.4 В.И.Лях. Физическая культура 3 класс. М.: АО «Просвещение», 2019

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Приме чание
			план	факт	
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре (4 часа)</b>				
1.	Содержание и значение уроков физической культуры	1			
2.	Тестирование «короткая дистанция на 30 м». с низкого старта.	1			
3.	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3х10метров (на время) Эстафета.	1			
4.	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1			
<b>II</b>	<b>Лёгкая атлетика (32 часа)</b>				
5.	Прыжки. Прыжки вверх и в длину с места. Эстафеты.	1			
6.	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Подвижная игра «Третий лишний»	1			
7.	Прыжки на одной и двух ногах на месте , с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1			
8.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1			
9.	Режим дня и личная гигиена человека. Игра «Прыгающие воробушки».	1			
10.	Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1			
11.	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1			
12.	Метание мяча на дальность . Эстафеты.	1			
13.	Упражнения, способствующие развитию прыгучести	1			
14.	Развитие выносливости.	1			

	Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»				
15.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .	1			
16.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин).	1			
17.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			
18.	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1			
19.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			
20.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1			
21.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.	1			
22.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
23.	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1			
24.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1			
25.	Подвижные игры с элементами спортивны игр Эстафеты.	1			
26.	Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты.	1			
27.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»	1			
28.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1			
29.	Основная стойка. Построение в шеренгу Кувырок вперед . Игра «Совушка»	1			
30.	Основная стойка. Построение в	1			

	круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.				
31.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1			
32.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1			
33.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1			
34.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1			
35.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1			
36.	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1			
<b>III</b>	<b>Подвижные и спортивные игры (43 часа)</b>				
37.	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1			
38.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. Скамейке	1			
39.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн. Скамейке. Перешагивание через мячи	1			
40.	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1			
41.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1			
42.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1			
43.	Шаг с прыжком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1			
44.	Лазание по канату и гимнастической стенке. . Игра	1			

	«Ниточка и иголочка»				
45.	Лазание по канату.	1			
46.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1			
47.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1			
48.	ОРУ на месте. Эстафеты.	1			
49.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1			
50.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1			
51.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1			
52.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	1			
53.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			
54.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1			
55.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись»	1			
56.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1			
57.	Метание малого мяча в цель. Эстафета с баскетбольным мячом	1			
58.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			
59.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			

	мячом				
60.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
61.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
62.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
63.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			
64.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1			
65.	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1			
66.	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1			
67.	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	1			
68.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1			
69.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1			
70.	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1			
71.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1			
72.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1			
73.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			

74.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			
75.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			
76.	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1			
77.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1			
78.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1			
<b>IV</b>	<b>Гимнастика основами акробатики (23 часа)</b>				
79.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1			
80.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Пятнашки»	1			
81.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»	1			
82.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	1			
83.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	1			
84.	Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой»	1			
85.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			
86.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1			
87.	Эстафеты.	1			

88.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1			
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1			
90.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м	1			
91.	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».	1			
92.	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	1			
93.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1			
94.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			
95.	Метание мяча на дальность . Подвижная игра «Лапта».	1			
96.	Закаливание. Подвижная игра «Лапта»	1			
97.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1			
98.	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	1			
99.	Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.	1			
101 - 102	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты.	2			

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Приме чание
			план	факт	
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре (4 часа)</b>				
100.	Содержание и значение уроков физической культуры	1			
101.	Тестирование «короткая дистанция на 30 м». с низкого старта.	1			
102.	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3х10метров (на время) Эстафета.	1			
103.	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1			
<b>II</b>	<b>Лёгкая атлетика (32 часа)</b>				
104.	Прыжки. Прыжки вверх и в длину с места. Эстафеты.	1			
105.	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Подвижная игра «Третий лишний»	1			
106.	Прыжки на одной и двух ногах на месте , с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1			
107.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1			
108.	Режим дня и личная гигиена человека. Игра «Прыгающие воробушки».	1			
109.	Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1			
110.	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1			
111.	Метание мяча на дальность . Эстафеты.	1			
112.	Упражнения, способствующие развитию прыгучести	1			

113.	Развитие выносливости. Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»	1			
114.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .	1			
115.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин).	1			
116.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			
117.	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1			
118.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			
119.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1			
120.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.	1			
121.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
122.	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1			
123.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1			
124.	Подвижные игры с элементами спортивны игр Эстафеты.	1			
125.	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1			
126.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»	1			
127.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1			
128.	Основная стойка. Построение в шеренгу Кувырок вперед . Игра «Совушка»	1			

129.	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1			
130.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1			
131.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1			
132.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1			
133.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1			
134.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1			
135.	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1			
<b>III</b>	<b>Подвижные и спортивные игры (43 часа)</b>				
136.	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1			
137.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. Скамейке	1			
138.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн. Скамейке. Перешагивание через мячи	1			
139.	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1			
140.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1			
141.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1			
142.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1			

143.	Лазание по канату и гимнастической стенке. . Игра «Ниточка и иголочка»	1			
144.	Лазание по канату.	1			
145.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1			
146.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1			
147.	ОРУ на месте. Эстафеты.	1			
148.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1			
149.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1			
150.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1			
151.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	1			
152.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			
153.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1			
154.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись»	1			
155.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1			
156.	Метание малого мяча в цель. Эстафета с баскетбольным мячом	1			
157.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			

158.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			
159.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
160.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
161.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
162.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			
163.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1			
164.	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1			
165.	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1			
166.	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	1			
167.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1			
168.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1			
169.	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1			
170.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1			
171.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1			

172.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			
173.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			
174.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			
175.	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1			
176.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1			
177.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1			
<b>IV</b>	<b>Гимнастика основами акробатики (23 часа)</b>				
178.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1			
179.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Пятнашки»	1			
180.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»	1			
181.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	1			
182.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	1			
183.	Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой»	1			
184.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			
185.	Чередование ходьбы и бега.	1			

	Эстафеты				
186.	Эстафеты.	1			
187.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1			
188.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1			
189.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м	1			
190.	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».	1			
191.	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	1			
192.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1			
193.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			
194.	Метание мяча на дальность . Подвижная игра «Лапта».	1			
195.	Закаливание. Подвижная игра «Лапта»	1			
196.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1			
197.	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	1			
198.	Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.	1			
102 - 102	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты.	2			

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Гижгиева З.И.»  
сельского поселения Хушто-Сырт Чегемского муниципального района  
Кабардино- Балкарской Республики**

«Согласовано»  
заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_/Л.Б. Кожашева  
«31»\_\_08\_\_2022г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
Физическая культура**

(указать наименование учебного предмета, курса)

Класс:3\_\_\_\_\_

Учитель:Жамурзаева Зухра Далхатовна

### Календарно - тематическое планирование

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса на 2022-2023 учебный год, утвержденной приказом по школе от 31.08.2022 года №108

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 час.

Учебник 1.1.1.2.1.4 В.И.Лях. Физическая культура 3 класс. М.: АО «Просвещение», 2019

№	Тема урока	Кол-во	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
<b>Знания о физической культуре (4 часа).</b>					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	1			
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением Олимпийские игры: история возникновения.	1			
3.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами	1			
4.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	1			
<b>Лёгкая атлетика (32 часа)</b>					
5.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	1			
6.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1			
7.	Прыжки в длину с места. Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени.	1			
8.	Прыжок в длину с места на	1			

	результат. Подтягивание на перекладине.				
9.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый»	1			
10 .	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1			
11 .	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	1			
12 .	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	1			
13 .	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1			
14 .	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
15 .	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	1			
16 .	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
17 .	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
18 .	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1			
19 .	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
20 .	Шестиминутный бег на результат.	1			
21 .	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1			
22 .	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
23 .	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
24 .	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1			
25 .	Бег 1 км на результат.	1			
26	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1			

.					
27	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1			
28	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Строевые упражнения.	1			
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
30	Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры – эстафеты с перелезанием и подлезанием	1			
31	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Тест на гибкость (зачёт).	1			
32	Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1			
33	Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка лучше»	1			
34	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	1			
35	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	1			
36	Урок – игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1			
Подвижные и спортивные игры (43 часа).					
37	Отжимание от скамейки (зачёт)	1			
38	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	1			

39 .	Урок – игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1			
40 .	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1			
41 .	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии	1			
42 .	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1			
43 .	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии	1			
44 .	ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	1			
45 .	Урок-игра, соревнование Танцевальные упражнения.	1			
46 .	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	1			
47 .	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	1			
48 .	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1			
49 .	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	1			
50 .	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1			
51 .	Спортивные и подвижные игры	1			
52 .	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1			
53	Подвижные игры на материале спортивных	1			

.	игр. Ловля и передача мяча в движении.				
54	Спортивные и подвижные игры	1			
55	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1			
56	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1			
57	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1			
58	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1			
59	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1			
60	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	1			
61	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	1			
62	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1			
63	Урок-игра, соревнование. Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	1			
64	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1			
65	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1			
66	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска».				
67	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1			
68	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	1			
69	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1			
70	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	1			
71	Подвижные игры на материале спортивных	1			

.	игр. Ведение мяча на месте.				
72	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	1			
73	Игры и эстафеты с мячами	1			
74	Игры и эстафеты с мячами	1			
75	Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»	1			
76	Игры и эстафеты с мячами.	1			
77	Игры и эстафеты с мячами.	1			
78	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1			
79	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой: выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений; кроссовой подготовкой и во время подвижных игр. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	1			
Гимнастика с основами акробатики (23 часа).					
80	Народные игры.	1			
81	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1			
82	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1			
83	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1			
84	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1			
85	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой	2			
86	и левой рукой в движении				
87	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
88	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1			
89	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			
90	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			

91	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1			
92	Шестиминутный бег (учёт)	1			
93	Бег 1 км (учёт)	1			
94	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1			
95 - 96	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	2			
97	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	1			
98	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1			
99	Челночный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	1			
10 0	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	1			
10 1	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1			
10 2	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами.	1			
Итого		102			

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Гижгиева З.И.»  
сельского поселения Хушто-Сырт Чегемского муниципального района  
Кабардино- Балкарской Республики**

«Согласовано»  
заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_/Л.Б. Кожашева  
«31»\_08\_2022г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура**

(указать наименование учебного предмета, курса)

Класс: 4  
Учитель : Тохаева Мариям Касымовна

### Календарно - тематическое планирование

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса на 2022-2023 учебный год, утвержденной приказом по школе от 31.08.2022 года №108

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 час.

Учебник: 1.1.3.1.3.4 В.И.Лях. Физическая культура 4 класс. М.: АО «Просвещение», 2019

№	Тема урока		Дата		Примечание
			По плану	По факту	
	<b>Легкоатлетические упражнения ( 14 часов)</b>				
<b>1</b>	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	<b>1</b>			
<b>2</b>	Бег с ускорением 30м. Беговые упражнения . Подвижная игра третий лишний.	<b>1</b>			
<b>3</b>	Бег на выносливость 300м.- девочки,500м. мальчики.	<b>1</b>			
<b>4</b>	Ходьба и бег. Тестирование	<b>1</b>			
<b>5</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами , без предметов. Техника выполнения прыжка на двух ногахногахс рук и прыжком с передвижением вперёд.	<b>1</b>			
<b>6</b>	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) Высокий старт.	<b>1</b>			
<b>7</b>	Прыжки в длину с разбега Челночный бег .Беговые упражнения.	<b>1</b>			

8	Круговая эстафета. Встречная эстафета.	1			
9	Метание мяча с места на точность, на дальность. Учет.	1			
10	Многоскоки Равномерный бег до 6-8 мин. Техника высокого бега.	1			
11	Техника безопасности во время занятий играми	1			
12	Обработка техники выполнение прыжков с небольшим продвижением вперед, назад.	1			
13	Ведение мяча с изменением направления	1			
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1			
<b>Подвижные игры( 21 час)</b>					
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1			
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1			
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1			
18	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1			
19	Верхняя передача мяча над собой	1			
20	Нижняя передача мяча над собой	1			
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1			
22	Нижняя прямая подача	1			
23	Верхняя передача мяча в парах	1			

24	Нижняя передача мяча в парах	1			
25	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1			
26	Верхняя и нижняя передача в кругу	1			
27	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1			
28	Лазанье по канату в три приема	1			
29	Кувырок назад, кувырок вперед	1			
30	Перелазание через препятствия	1			
31	Лазанье по канату в три приема	1			
32	Кувырок назад, кувырок вперед	1			
33	Висы на гимнастической стенке	1			
34	Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках	1			
35	Лазанье по канату в три приема. Учет.	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики( 33часа)</b>					
36	Висы и упоры	1			
37	Мост с помощью и самостоятельно	1			
38	Акробатическая комбинация	1			
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1			
40	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1			
41	Опорный прыжок на горку из	1			

	гимнастических матов				
<b>42</b>	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	<b>1</b>			
<b>43</b>	Упражнения на разновысоких брусьях	<b>1</b>			
<b>44</b>	Акробатическая комбинация. Учет.	<b>1</b>			
<b>45</b>	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	<b>1</b>			
<b>46</b>	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.	<b>1</b>			
<b>47</b>	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.	<b>1</b>			
<b>48</b>	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.	<b>1</b>			
<b>49</b>	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	<b>1</b>			
<b>50</b>	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	<b>1</b>			
<b>51</b>	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	<b>1</b>			
<b>52</b>	Техника безопасности во время занятий играми	<b>1</b>			
<b>53</b>	Ведение мяча на месте и в движении	<b>1</b>			
<b>54</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении	<b>1</b>			
<b>55</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	<b>1</b>			
<b>56</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	<b>1</b>			
<b>57</b>	Учебная игра в «мини-баскетбол»	<b>1</b>			
<b>58</b>	Учебная игра в «мини-баскетбол»	<b>1</b>			

<b>59</b>	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	<b>1</b>			
<b>60</b>	Броски мяча через волейбольную сетку Подвижная игра «Пионербол» .	<b>1</b>			
<b>61</b>	Упражнения с мячом Волейбольные упражнения Контрольный урок по волейболу	<b>1</b>			
<b>62</b>	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	<b>1</b>			
<b>63</b>	Броски набивного мяча правой и левой рукой	<b>1</b>			
<b>64</b>	Тестирование виса на время Тестирование наклона вперед из положения стоя	<b>1</b>			
<b>65</b>	Тестирование прыжка в длину с места Тестирование подтягиваний и отжиманий	<b>1</b>			
<b>66</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	<b>1</b>			
<b>67</b>	Баскетбольные упражнения	<b>1</b>			
<b>68</b>	Тестирование метания малого мяча на точность Спортивная игра «Баскетбол»	<b>1</b>			