

Физическая культура

Тематическое планирование 3 класс

Номера п/п	Наименования разделов и тем	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	1
1.	Физическая культура у древних народов	1
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2
2.	Виды физических упражнений	0.5
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	2
5.	Закаливание организма	0.5
6.	Дыхательная гимнастика	0.5
7.	Зрительная гимнастика	1
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	73
8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5
18.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.	1
19.	Модуль "Кроссовая подготовка". Равномерный, медленный бег до 5—8 мин	1

20.	Модуль "Кроссовая подготовка". Кросс по слабопересечённой местности до 1 км	1
21.	Модуль "Плавательная подготовка". Скольжение на груди, спине, на боку. Проплывание 25м на время.	33
22.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7
23.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	4
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	24
24.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24
25.	Итого	102

Тематическое планирование 4 класс

Номера п/п	Наименования разделов и тем	Кол-во часов
I.	Легкоатлетические упражнения и кроссовая подготовка/Плавание/Подвижные игры с элементами спортивных игр 7/10/3 (1 часа зал, 1 час бассейн)	7/10/3
1.	Вводный ИОТ № 18. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Высокий старт. Бег на 30м. Встречная эстафета.	1
2.	Вводный ИОТ № 20. Правила личной гигиены. Правила поведения в раздевалках и душевых.	1
3.	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Прыжки в длину с места (закрепление). Бег на 30м произвольного старта (контроль).	1
4.	Моя семья - мое богатство. Гигиенические правила занятий в бассейне. Проверка плавательной подготовленности. Игра.	1
5.	Кто любит Родину и свой народ, тот настоящий патриот. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Челночный бег 3x10м (совершенствование). Прыжки в длину с места (У).	1
6.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Работа ног при плавании кролем на груди (со вспомогательными средствами и без них).	1
7.	Выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель с 6м. 3 минутный бег (У).	1
8.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Скольжение на груди с различным положением рук. Работа ног кролем на груди. Игра.	1
9.	Влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега (У). Метание мяча в цель с 6м.	1

10.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Работа ног в плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Игра.	1
11.	Роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбегана дальность.	1
12.	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Работа рук, при плавании кролем на груди (со вспомогательными средствами и без них). Игра.	1
13.	Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные). Бег на 1000м (У).	1
14.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Согласование работы рук, ног и дыхания, при плавании кролем на груди. Игра.	1
15.	Упражнения на улучшение осанки. Игры с элементами футбола.	1
16.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование: дистанция 25 метров кролем на груди. Игра.	1
17.	Повторный ИОТ № 21. Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Игры с элементами футбола.	1
18.	Повторный ИОТ № 20. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Упражнение для выносливости, выполнить дистанцию 200 метров, кролем на груди. Игра.	1
19.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
20.	Правила личной гигиены. Правила поведения в раздевалках и душевых.	1
II	Подвижные игры с элементами спортивных игр - баскетбол//Плавание//Подвижные игры с элементами спортивных игр (1 час зал, 1 час бассейн)	6/8/2
21.	Повторный ИОТ № 21. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «Снизу». Игра "Передал - садись".	1
22.	Повторный ИОТ № 20. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Упражнение для выносливости, выполнить дистанцию 200 метров, кролем на груди. Игра.	1
23.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
24.	Правила личной гигиены. Правила поведения в раздевалках и душевых.	1
25.	Строение глаза. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи и ловля мяча в тройках со сменой мест	1
26.	Гигиенические правила занятий в бассейне. Проверка плавательной подготовленности. Игра.	1
27.	Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Передачи и ловля мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в кольцо с 4-5 м. Передачи мяча отскоком от пола.	1

28.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Скольжение на спине и на груди с разным положением рук. Игра.	1
29.	Соблюдение чистоты тела. Ведение мяча с обводкой фишек.	1
30.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Работа ног в плавании кролем на спине и на груди, с разным положением рук. Игра.	1
31.	Соблюдение чистоты ногтей и полости рта, смена нательного белья. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
32.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Согласование работы рук, ног и дыхания, при плавании кролем спине и на груди. Игра.	1
33.	Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Лазание по канату в три приёма	1
34.	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Тестирование: дистанция 25 метров кролем на спине. Игра.	1
35.	Важность физических упражнений для работы кишечника. Опорный прыжок на коня на колени соскок махом рук. Вис за весом двумя ногами.	1
36.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Упражнение для выносливости, выполнить дистанцию 200 метров, кролем на спине.	1
37.	Повторный ИОТ № 17. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Кувырок вперед в группировке. Вещества необходимые для роста и развития организма. Контрольное тестирование: пресс, гибкость, скакалка, подтягивание.	1
38.	Повторный ИОТ № 20. Правила личной гигиены. Правила поведения в раздевалках и душевых.	1
39.	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. 2-3 кувырка вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках без помощи рук.	1
40.	Гигиенические правила занятий в бассейне. Проверка плавательной подготовленности. Игра.	1
41.	Органы дыхания. Роль органов дыхания вовремя движений и передвижений человека. Мост из положения, лёжа на спине (м), стоя с помощью (д). 2-3 кувырка вперед в группировке (У).	1
42.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Скольжение на спине и на груди с разным положением рук. Игра.	1
43.	Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Акробатическое соединение (4 элемента). Мост из положения, лёжа на спине (м), стоя с помощью (д). (У).	1
44.	Отработка техники выполнения старта со стартовой тумбы.	1
III	Подвижные игры с элементами спортивных игр- волейбол/Плавание/Легкая атлетика/Кроссовая подготовка.5/12/7 (1 часзал, 1 часбассейн)	5/12/7
45.	Повторный ИОТ № 20. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после	1

	физических нагрузок). Отработка техники выполнения старта со стартовой тумбы.	
46.	Повторный ИОТ № 21. Вещества, которые человек получает вместе с пищей. Приёмы мяча сверху с набрасывания.	1
47.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Работа ног в плавании способом брасс на спине, с разным положением рук. Игра.	1
48.	Прием мяча снизу.	1
49.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Работа ног в плавании способом брасс на груди, с разным положением рук. Игра.	1
50.	Важность физических упражнений для работы кишечника. Опорный прыжок на коня на колени соскок махом рук. Вис за весом двумя ногами.	1
51.	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Работа рук при плавании способом брасс, в согласовании с дыханием. Игра.	1
52.	Вещества необходимые для роста и развития организма. Контрольное тестирование: пресс, гибкость, скакалка, подтягивание.	1
53.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании способом брасс. Игра.	1
54.	Рекомендации по правильному усвоению пищи. Передачи мяча над собой с передачей партнёру.	1
55.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование: дистанция 25 метров брасс. Игра.	1
56.	Питьевой режим во время тренировок и туристских походов. Приёмы мяча снизу с набрасывания. Нападающий удар.	1
57.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Упражнение для выносливости, выполнить дистанцию 200 метров, кролем на груди.	1
58.	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Ловля мяча от сетки. Нападающий удар.	1
59.	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Упражнение для выносливости, выполнить дистанцию 200 метров, кролем на груди.	1
60.	Повторный ИОТ № 18. Готов к труду и обороне 2-ая ступень. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах. Игра в пионербол.	1
61.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Работа рук при плавании способом баттерфляй, в согласовании с дыханием. Игра.	1
62.	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Прыжки в длину с места (закрепление).	1

63.	Правила личной гигиены. Правила поведения в раздевалках и душевых.	1
64.	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Челночный бег 3x10м (совершенствование). Прыжки в длину с места (У).	1
65.	Гигиенические правила занятий в бассейне. Проверка плавательной подготовленности. Игра.	1
66.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель с 6м. 3 минутный бег (У).	1
67.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Скольжение на спине и на груди с разным положением рук. Игра.	1
68.	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега (У). Метание мяча в цель с 6м.	1

МБОУ СОШ № 27 г.о. Альметьевск