

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Арыг-Узюнский
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун»

<p>«Рассмотрена» на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от «<u>20</u>» <u>августа</u> 2023 г. Руководитель ШМО <u>Доржу Д.А.</u> /Доржу Д.А./</p>	<p>«Согласована» с заместителем директора по УР МБОУ СОШ с. Арыг-Узюнский <u>Шивитпей Н.А.</u> /Шивитпей Н.А./ «<u>03</u>» <u>сентября</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждена» директором МБОУ СОШ с. Арыг-Узюнский <u>Аир-Санаа С. М.</u> /Аир-Санаа С. М./ Приказ № <u>1</u> от «<u>20</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»
для 3 и 4 класса
Предмет, класс и т.п.

Доржу Долаана Алексеевна
Ф.И.О., категория

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Доржу Д.А.
Учитель физической культуры

Арыг-Узуу - 2023 - 2024 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

4 класс

3 часа в неделю, 34 учебные недели (102 часа)

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения урока		Д/З
			планируемая	фактическая	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 24 ч.					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.				Ком 1
2	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.				Ком 1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м, 100 м				Ком 1
4	Кроссовая подготовка.				Ком 1
5	Кросс 1000 м.				Ком 1
6	Финальное усилие. Эстафетный бег.				Ком 1
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.				Ком 1
8	Челночный бег 9х4.				Ком 1
9	Челночный бег 9х4.				Ком 1
10	Развитие скоростно-силовых качеств.				Ком 1
11	Прыжок в длину с места.				Ком 1
12	Прыжок в длину с разбега.				Ком 1
13	Тройной прыжок в длину с разбега.				Ком 1
14	Метание мяча на дальность.				Ком 1
15	Метание малых мячей в цель.				Ком 1
16	Метание гранаты на дальность.				Ком 1
17	Метание гранаты в цель.				Ком 1
18	Развитие выносливости.				Ком 1
19	Преодоление горизонтальных препятствий.				Ком 1
20	Преодоление горизонтальных препятствий.				Ком 1
21	Переменный бег.				Ком 1
22	ОРУ с набивными мячами.				Ком 1
23	ОРУ с гимнастической скакалкой.				Ком 1
24	Легкоатлетическая полоса препятствий.				Ком 1
БАСКЕТБОЛ. 22 ч.					
25	Стойки и передвижения, повороты, остановки.				Ком 1
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.				Ком 1
27	Ведение мяча.				Ком 1
28	Ведение мяча.				Ком 1
29	Ведение мяча с изменением направления.				Ком 1
30	Виды передачи мяча.				Ком 1
31	Виды передачи мяча.				Ком 1
32	Бросок мяча.				Ком 1
33	Бросок мяча.				Ком 1
34	Бросок мяча в движении.				Ком 1
35	Бросок мяча в движении.				Ком 1
36	Штрафной бросок.				Ком 1
37	Штрафной бросок.				Ком 1
38	Перехват мяча.				Ком 1
39	Обманные действия.				Ком 1
40	Тактика игры в нападении.				Ком 1

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения урока		Д/З
			планируемая	фактическая	
41	Тактика игры в нападении.				Ком 1
42	Техника защитных действий.				Ком 1
43	Техника защитных действий.				Ком 1
44	Зонная система защиты.				Ком 1
45	Учебная игра.				Ком 1
46	Учебная игра.				Ком 1
ГИМНАСТИКА. 14 ч.					
47	Различные виды кувырков.				Ком 1
48	Различные виды кувырков.				Ком 1
49	Стойка на лопатках, мостик, стойка на голове.				Ком 1
50	Акробатическое соединение 2 -3 элементов.				Ком 1
51	Лазание по канату различными способами.				Ком 1
52	Лазание по канату различными способами.				Ком 1
53	Вис на перекладине.				Ком 1
54	Поднятие ног из положения вис.				Ком 1
55	Соскок с перекладины вперед и назад.				Ком 1
56	Развитие гибкости.				Ком 1
57	Упражнения в виси.				Ком 1
58	Подтягивание на перекладине.				Ком 1
59	Опорные прыжки.				Ком 1
60	Опорные прыжки.				Ком 1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 13 ч.					
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.				Ком 1
62	Скользящий шаг без палок				Ком 1
63	Попеременный 2-х-шажный ход.				Ком 1
64	Одновременный 2-х-шажный ход.				Ком 1
65	Переход с одного хода на другой.				Ком 1
66	Подъем елочкой.				Ком 1
67	Подъем лесенкой.				Ком 1
68	Повороты переступанием.				Ком 1
69	Торможение плугом.				Ком 1
70	Медленное передвижение на лыжах.				Ком 1
71	Гонка на лыжах.				Ком 1
72	Эстафеты на лыжах.				Ком 1
73	Прохождение дистанции до 3 км.				Ком 1
Подвижные игры. 18 ч					
74	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.				Ком 1
75	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.				Ком 1
76	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.				Ком 1
77	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод(разучивание).				Ком 1
78	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).				Ком 1
79	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.				Ком 1
80	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки»				Ком 1

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения урока		Д/З
			планируемая	фактическая	
81	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.				Ком 1
82	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.				Ком 1
83	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.				Ком 1
84	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).				Ком 1
85	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.				Ком 1
86	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).				Ком 1
87	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).				Ком 1
88	ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».				Ком 1
89	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.				Ком 1
90	ОРУ. Подвижные игры (повторение).				Ком 1
91					Ком 1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 11 ч.					
92	Вводный инструктаж по технике безопасности.				Ком 1
93	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.				Ком 1
94	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.				Ком 1
95	Кроссовая подготовка.				Ком 1
96	Кросс 1000 м.				Ком 1
97	Финальное усилие. Эстафетный бег.				Ком 1
98	Челночный бег 9х4.				Ком 1
99	Прыжок в длину с места.				Ком 1
100	Прыжок в длину с разбега.				Ком 1
101	Тройной прыжок в длину с разбега.				Ком 1
102	Метание мяча на дальность.				Ком 1

Календарно – тематическое планирование 3 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Домашнее задание
			Планируемая	Фактическая	
Раздел 1. «Легкая атлетика» (27 ч.)					
1	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.				
2	Высокий старт.				
3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.				
4	Старты из различных исходных положений.				
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.				
6	Закрепление				
7	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.				
8	Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.				
9	Прыжок в длину с места.				
10	Прыжок в длину с места – тест.				
11	Прыжок в длину с разбега.				
12	Прыжок в длину с разбега.				
13	Прыжок в длину с разбега – учет.				
14	Прыжок в длину с разбега – тест				
15	Метание мяча в горизонтальную цель.				
16	Метание мяча в вертикальную цель.				
17	Метание мяча с места на дальность.				
18	Метание мяча с разбега.				
19	Метание мяча с разбега.				
20	Метание мяча с разбега – учет.				
21	Бег в чередовании с ходьбой.				

22	Преодоление препятствий.				
23	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.				
24	Переменный бег				
25	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.				
26	Переменный бег				
27	Кросс 2000 метров – учет.				
Раздел 2. «Гимнастика» (21 ч.)					
1	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.				
2	Акробатика. Строевые упражнения.				
3	Акробатика – учет. Строевые упражнения				
4	Акробатика. Строевые упражнения.				
5	Акробатика. Строевые упражнения.				
6	Акробатика – учет. Строевые упражнения				
7	Акробатика. Строевые упражнения.				
8	Акробатика – учет. Строевые упражнения				
9	Равновесие. Висы. Строевые упражнения				
10	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.				
11	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения				
12	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.				
13	Лазание и перелезание.				
14	Лазание и перелезание.				
15	Лазание по канату.				
16	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.				

17	Лазание по канату.				
18	Лазание по канату – учет.				
19	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.				
20	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.				
21	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.				
Раздел 3. «подвижные игры» (18 ч.)					
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА. » (15 ч.)					
1	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.				
2	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.				
3	Ловля и передача мяча на месте.				
4	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.				
5	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет				
6	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.				
7	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.				
8	Ведение мяча в движении.				
9	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет				
10	Бросок мяча на места.				
11	Бросок мяча с шагом.				
12	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.				
13	Бросок мяча в кольцо.				
14	Бросок мяча в кольцо.				
15	Бросок мяча в кольцо – учет.				
16	Подвижные игры с элементами баскетбола.				
17	Подвижные игры с элементами баскетбола.				

18	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.				
19	Подвижные игры.				
20	Подвижные игры.				
21	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.				
22	Подвижные игры.				
23	Подвижные игры.				
24	Подвижные игры.				
25	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.				
26	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.				
27	Передача мяча сверху двумя руками				
28	Передача мяча сверху двумя руками				
29	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет				

Раздел 4. «Легкая атлетика» (18 ч.)

1	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.				
2	Прыжок в высоту с прямого разбега.				
3	Прыжок в высоту с разбега.				
4	Прыжок в высоту с разбега – учет.				
5	Бег в чередовании с ходьбой.				
6	Преодоление препятствий.				
7	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.				
8	Переменный бег				
9	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.				
10	Переменный бег				

11	Кросс 2000 метров – учет.				
12	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.				
13	Старты из различных исходных положений				
14	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.				
15	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.				
16	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.				
17	Метание мяча в вертикальную цель.				
18	Метание мяча с места на дальность.				
Итого					