

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.



Утверждаю
Директор
Приказ № 171/3 от «02» сентября 2019

Рабочая программа
по физической культуре
для 1 - 4 классов

Составитель Ричерд Виктор Александрович,
учитель физической культуры

Согласовано
Заместитель директора
по УВР В. Сед
«29» августа 2019г.

Рассмотрено
МО учителей нач
классов
Протокол № 1 от « 27 » августа 2019г.

Новокузнецкий городской округ

Планируемые результаты

Личностные:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры,

фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные:

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Распределение учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры 1 - 4 класс (сетка часов)

Раздел программы	классы			
	1	2	3	4
Укрепление здоровья и личная гигиена				
Знания о физической культуре (9 часов)	2	2	2	2
Деятельность оздоровительной направленности (26 часов)	5	5	5	5
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью(40 часов)	10	10	10	10
Физическое развитие и физическая подготовка				
<i>Знания о физической подготовке (8 часов)</i>	3	3	3	3
<i>Способы деятельности с</i>	3	3	3	3
<i>Физическая подготовка с</i>	38	40	40	40
<i>Всего часов</i>	60	60	60	60
<i>Резервные часы</i>	6	6	6	6
<i>Итого часов</i>	66	68	68	68

**Содержание программы
1 класс**

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде: «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и

шеренгой; повороты на месте налево, направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз; горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и перелазание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой и высокой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо, влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: построение с лыжами, переноска лыж на плече и под рукой; передвижение с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием на месте, спуск в низкой стойке, подъем ступающим и скользящим шагом, торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Совушка». «Салки- догонялки», «Смена мест», «Бой петухов», «Охотники и зайцы», «Третий лишний».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Чай, чай-выручай», «Тише едешь - дальше будешь», «Невод». «Два мороза», «К своим флажкам».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся на встречу» подвижные игры типа «точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры «Боулинг», «Из круга вышибала».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащихся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см.табл. 1 и 2).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см.	118-120	115-117	105-114
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	5	2	0
Бег 30м. с высокого старта, сек.	6.2-6.0	6.7-6.3	7.2-7.0
Подъем туловища за 30 сек., раз	15-20	11-14	8-10
Челночный бег 3x10м, сек.	9.5	9.8	10.2

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень девочки		
	высокий	средний	низкий

Прыжок в длину с места, см.	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	7	3	0
Бег 30м. с высокого старта, сек.	6.3-6.1	6.9-6.5	7.2-7.0
Подъем туловища за 30 сек., раз	15-20	10-14	5-9
Челночный бег 3x10м., сек.	10.1	10.2	10.5

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: положение лежа на спине, стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке; из упора присев перекаат назад в положение стойка на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой и высокой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя, сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: попеременно двухшажный ход, спуск в низкой и основной стойке, подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом», падение и подъем на лыжне. *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Посадка картофеля», эстафеты с обручами, лазанием, ползанием; «тише едешь - дальше будешь», «невод».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номеров», «Невод», «Боулинг», «Мяч соседу», «Чай, чай – выручай».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы: по прямой, дуге, с остановками по сигналу.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставным шагом: правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, дуге.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура учащихся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см.табл.3,4).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см.	143-150	128-142	119-127
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	6	3	0
Бег 30м. с высокого старта, сек.	5.8-6.0	6.7-6.1	7.0-6.8
Подъем туловища за 30 сек., раз	17-22	12-16	11-8
Челночный бег 3x10м., сек.	9.1-9.4	9.5-9.8	9.9-10.2
Метание в цель с бм., 5раз	4	3	1
Скакалка за 1мин.,	60-50	40-49	30-39
Бег 1000 метров		Без учета времени	

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень девочки		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см.	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	6	3	0
Бег 30м. с высокого старта, сек.	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Подъем туловища за 30сек., раз	17-21	11-15	7-10

Челночный бег 3x10м, сек.	9.7-9.5	9.8-10.1	10.2-10.4
Метание в цель с бм., 5 раз	4	3	1
Скакалка за 1 мин., раз	60-50	40-49	30-39
Бег 1000 метров	Без учета времени		

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, пионербол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, пионербол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по канату (3м.) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; спрыгивание и запрыгивание; прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением. Бег с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим ускорением.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход, попеременно двухшажный, поворот переступанием, подъем на склон «лесенкой», спуск на склоне в средней стойке.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Охотники и зайцы», «Боулинг», эстафеты с лазанием и подлазанием, «Тише едешь, дальше будешь».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Салки», «Чай, чай – выручай»,

«Метатели», эстафеты с предметами.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

Футбол

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «передал-садись», «Передай мяч ногой».

Баскетбол

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди, от груди с ударом об пол, из-за головы сидя. Подвижные игры: «Перестрелка», «Гонка мячей», «Собачка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащихся 3 класса должны:

Иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.5 и 6).

Таблица 5

Контрольные упражнения	Уровень мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см.	160-150	130-149	120-130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	5	0

Бег 30м. с высокого старта, сек.	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4
Подъем туловища за 30сек., раз	25-29	20-24	17-19
Челночный бег 3х10м., сек.	8.7-8.9	9.0-9.5	9.6-9.9
Метание в цель с бм., раз	5	3	2
Скакалка за 1 мин., раз	80-70	60-69	50-59
Бег 1000м.		Без учета времени	
Лыжные гонки, свободный ход	7.0	7.30	8.0
Подтягивание, раз	4	2	0

Таблица 6

Контрольные упражнения	Уровень девочки		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	155-145	143-135	115-133
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	6	0
Бег 30м. с высокого старта, сек.	6.3-5.8	6.2-6.5	6.6-6.8
Подъем туловища за 30сек., раз	24-28	19-23	16-18
Челночный бег 3х10м., сек.	8.8-8.9	9.0-9.6	9.7-10.1
Метание в цель с бм., раз	4	2	1

Скакалка за 1 мин., раз	85-75	74-65	64-55
Бег 1000м.	Без учета времени		
Лыжные гонки, свободный ход 1км.	8.30	9.0	9.30

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: упор присев из положения стоя, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в положение лежа на спине, мост, опуститься в исходное положение, складка, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев, ласточка из упора стоя.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: одновременно одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Запрещенное движение» с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела.

На материале раздела «легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Перестрелка», «Боулинг», «Салки».

Футбол

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).

Баскетбол

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ног. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойку на ногах, в седы; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногами, стоя у гимнастического станка и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, с поворотами и приседаниями. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями рук и ног; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове; комплексы упражнений для укрепления и коррекцию мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; лазание по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамье в упоре на коленях и в упоре присев. Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале раздела «Легкая атлетика»:

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большей интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м; бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Повторное выполнение беговых упражнений, прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым, левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

Иметь представление

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 7 и 8).

Таблица 7

Контрольные упражнения	Уровень мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	155-165	135-152	125-134
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	5	3
Бег 60м., с высокого старта, сек.	10.0	10.6	11.2
Подъем туловища за 30сек., раз	26-29	21-25	18-20
Челночный бег 3х10м, сек.	8.6	9.1	9.8
Метание мяча на дальность, м.	32	25	18
Скакалка за 1 мин., раз	90-100	89-70	69-59
Бег 1000м.		Без учета времени	

Подтягивание, раз	6	3	1
Лыжные гонки, свободный ход		Без учета времени	

Таблица 8

Контрольные упражнения	Уровень девочки		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	150-160	138-148	120-135
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	15	7	5
Бег 60м., с высокого старта, сек	10.3	11.0	11.5
Подъем туловища за 30 сек., раз	25-29	20-24	17-19
Челночный бег 3x10м., сек	8.8-9.1	9.2-9.6	9.7-10.2
Метание на дальность, м.	19	15	12
Скакалка за 1 мин., раз	95-105	75-94	65-74
Бег 1000м.	Без учета времени		
Лыжные гонки 2км.	Без учета времени		

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

Тематическое планирование. 1 класс

Ном е р п/п	Тема занятий	Кол- во часов
	1 четверть. Легкая атлетика	
1	Правила поведения в спортзале. Строевые упражнения. ОРУ: УГГ. Подвижные игры.	1
2	Строевые упражнения. ОРУ: УГГ. Прыжок в длину с места. Бег до 4 минут.	1
3	Строевые упражнения. ОРУ: УГГ. Эстафеты с предметами. Бег на 30 м. Прыжок в длину с места	1
4	ОРУ: УГГ. Учет прыжка в длину с места. Подвижная игра «к флажкам»	1
5	ОРУ: УГГ. Техника медленного бега. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «салки».	1
6	ОРУ: УГГ. Медленный бег до 4 минут. Учет прыжка в длину с места. Игра «класс, смирно».	1
7	ОРУ: самостоятельный показ по выбору. Бег 4 минуты. Учет на гибкость. Подвижная игра «запрещенное движение».	1
8	ОРУ: самостоятельный показ. Бег 4 минуты. Учет по подтягиванию на низкой перекладине. Игра «запрещенное движение»	1
9	ОРУ: самостоятельный показ. Метание в цель с 4метров теннисного мяча. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
10	ОРУ. Техника челночного бега 3х10м. Метание мяча в цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
11	Техника челночного бега 3х10м. Метание в цель с 5 метров. Эстафета с предметами.	1
12	Учет метания мяча. Техника челночного бега 3х10 м. Подвижная игра: «Охотники и зайцы»	1
13	Учет челночного бега 3х10 м. Техника медленного бега. Подвижная игра: «салки».	1
14	Техника медленного бега. Прыжки через скакалку. Спокойная игра «Совушка».	1

15	ОРУ. Бег с ускорениями. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «салки».	1
16	Учет по ОРУ. Прыжки через скакалку. ОФП. Подвижная игра «салки».	1
17	ОРУ. ОФП. Подвижная игра «охотники и зайцы».	1
18	Подвижные игры по выбору детей.	1
2 четверть. Гимнастика.		
19	Правила поведения на уроках гимнастики. ОРУ. Техника положения упора присев. Игры.	1
20	Техника положения упора присев, группировка. Лазание по гимнастической стенке.	1
21	ОРУ: УГГ. Группировка из положения упора присев. Лазание по гимнастической стенке. Игра «боулинг».	1
22	Строевые упражнения. ОРУ: УГГ. Группировка. Перекаты вперед- назад. Лазание по гимнастической стенке.	1
23	ОРУ: УГГ. Техника перекатов. Ползание по-пластунски. Подвижная игра: «Охотники и зайцы».	1
24	Техника перекатов. Ползание по-пластунски в различных вариантах. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	1
25	Учет техники переката вперед-назад в группировке. Ползание по- пластунски в вариациях. Техника упражнения «мост».	1
26	ОРУ на укрепление мышечного корсета. Ползание по-пластунски. Техния упражнения «мост».	1
27	ОРУ. Висы на высокой перекладине. Техника упражнения «мост». Подвижные игры.	1
28	Висы на высокой перекладине. Лазание по наклонной скамье. Учет техники упражнения «мост».	1
29	Висы на высокой перекладине. Лазание по наклонной скамье. ОРУ на укрепление мышечного корсета (ОФП).	1
30	Лазание по наклонной скамье. ОРУ на укрепление мышечного корсета (ОФП). Учебные эстафеты с предметами.	1
31	Подвижные игры-эстафеты.	1

32	Подвижные игры по выбору детей.	1
	3 четверть. Лыжная подготовка.	
33	Техника безопасности при катании и переносе лыж. Температурный режим. Подвижные игры.	1
34	Построение с лыжами, надевание креплений. Ступающий шаг. Дистанция до 500 м.	1
35	Ступающий шаг с палками, без палок. Прохождение дистанции до 700 м.	1
36	Повороты на месте переступанием. Падение и правильный подъем без помощи. Дистанция 300 м.	1
37	Падение и подъем. Повороты переступанием. Одноопорное скольжение.	1
38	Техника скользящего шага без палок. Одноопорное скольжение. Дистанция 500 м.	1
39	Техника скользящего шага без палок. Подъем на склон елочкой, спуск в низкой стойке.	1
40	Техника скользящего шага с палками. Подъем на склон елочкой, спуск в низкой стойке.	1
41	Учет техники скользящего шага. Катание с горки в низкой стойке.	1
42	Дистанция до 1 км. Катание с горки, подъем на склон елочкой. Переход в спортзал.	1
43	ОРУ: УГГ. Комплекс упражнений с мячами. Подвижная игра: «охотники и зайцы».	1
44	ОРУ. Передача мяча от груди, из-за головы сидя. Ведение на месте левой, правой руками.	1
45	Передача от груди, из-за головы сидя. Бросок и ловля мяча двумя руками на месте.	1
46	Ведение на месте левой, правой руками. Бросок и ловля на месте.	1
47	Ведение, передача, броски мяча на месте. Эстафета с ведением одной рукой.	1
48	ОРУ на коррекцию осанки (офп). Подвижные игры: «Боулинг», «охотники и зайцы».	1

49	ОРУ на коррекцию мышечного корсета. Подвижная игра: «тише едешь, дальше будешь».	1
50	ОРУ: УГГ. Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
	4 четверть. Элементы баскетбола. Л/А.	
51	Техника безопасности при работе с мячом. Передача мяча от груди, с ударом об пол. Ведение на месте.	1
52	Техника ведения мяча на месте, в шаге, змейкой. Передача в парах. ОРУ: ОФП.	1
53	Техника ведения левой, правой рукой. Метание теннисного мяча в цель с 5 метров.	1
54	ОРУ: УГГ. Техника метания мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1
55	ОРУ: беговые, прыжковые упражнения. Техника прыжка с места. Челночный бег 3x10 м. Метание в цель.	1
56	ОРУ: беговые, прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Прыжок через скакалку.	1
57	ОРУ. Учет челночного бега 3x10 м. Прыжок через скакалку. Метание в цель.	1
58	ОРУ. Учет по метанию в цель с 5 м. Прыжок через скакалку. Упражнения на гибкость.	1
59	ОРУ. Учет прыжка через скакалку за 1 минуту. Упражнения на гибкость. Подвижная игра.	1
60	ОРУ. Учет на гибкость (наклон вперед сидя). Подтягивание на низкой перекладине. Игры.	1
61	ОРУ. Учет на пресс за 1 минуту (поднимание туловища). Подтягивание на низкой перекладине.	1
62	ОРУ. Учет бега на 30 м. Медленный бег до 4 минут. Игра на восстановление «совушка».	1
63	ОРУ. Бег до 4 минут. Метание на дальность теннисного мяча. Подвижная игра «салки».	1
64	ОРУ. Учет бега на 4 минуты. Метание на дальность. Подвижная игра «салки».	1
65	ОРУ. Учет метания на дальность. Подвижные игры «салки», «охотники и зайцы».	1

66	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов года.	1
	Итого за год	66

Тематическое планирование. 2 класс

Номер п/п	Темы занятий	Кол-во часов
	1 четверть. Легкая атлетика.	
1-2	Правила поведения в спортзале. Строевые упражнения. Техника бега на 30. Игры.	2
3	Техника старта на 30м. Техника медленного бега до 4мин. Подвижная игра.	1
4	ОРУ: самостоятельный показ. Техника прыжка в длину с места. Техника старта на 30м.	1
5	Техника прыжка в длину с места. Метание на дальность теннисного мяча. Учет бега на 30м.	1
6	Учет прыжка в длину с места. Метание на дальность. Подвижная игра «салки».	1
7	Учет метания на дальность. Техника челночного бега 3x10м. Игра с элементами футбола.	1
8	Техника челночного бега 3x10м. Учет норматива на пресс. Игра с элементами футбола.	1
9	Учет челночного бега 3x10м. Медленный бег на 1км. Игра с элементами футбола.	1
10	Комплекс упражнений на гибкость. Учет забега на 1км. Игра «Совушка».	1
11	Комплекс упражнений на гибкость. Техника метания в цель теннисного мяча. Подвижная игра «охотники и зайцы».	1
12	Учет на гибкость. Техника метания в цель. Прыжки через скакалку.	1
13	Техника метания в цель. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «охотники и зайцы».	1

14	Учет метания в цель с 4-5м. Прыжки через скакалку. Техника передачи и ловли б/мяча.	1
15	Учет прыжков через скакалку за 1м. Техника передачи б/мяча в парах.	1
16	Техника броска и ловли б/мяча, ведение на месте. Подвижная игра «боулинг».	1
17	Техника передачи и ведения на месте б/мяча. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Совушка».	1
18	ОРУ: ОФП. Подтягивание на низкой перекладине. Подвижные игры.	1
19	ОРУ: ОФП. Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
	2 четверть. Гимнастика.	
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ: УГГ №3. Подвижные игры.	1
21	Строевые упражнения. ОРУ: УГГ №3. Техника упора присев, перекаты назад.	1
22	ОРУ: УГГ №3. Техника перекатов из упора присев. Ползание по-пластунски. Подвижная игра.	1
23	Равновесие в ходьбе по скамье. Ползание по-пластунски в различных вариантах. Подвижная игра.	1
24	Строевые упражнения. Равновесие в ходьбе по скамье. Перекаты назад, в сторону. Стойка на лопатках.	1
25	Строевые упражнения. Перекаты в стойку на лопатках. Техника упражнения «мост».	1
26	ОРУ. Перекаты в различных положениях. Техника упражнения «мост». Подвижная игра.	1
27	ОРУ. Техника упражнения «мост». Висы на высокой перекладине. Подвижная игра.	1
28	Учет выполнения упражнения «мост». Висы на высокой перекладине.	1
29	Висы на высокой перекладине. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	1

30	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Встречные эстафеты с предметами. Спокойная игра.	1
31	Лазание по гимнастической стенке. Комплекс эстафет с предметами.	1
32	ОРУ: ОФП. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1
33	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
3 четверть. Лыжная подготовка. Элементы баскетбола.		
34	Правила безопасности на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подвижные игры.	1
35	Ступающий шаг без палок, с палками. Прохождение дистанции до 1км.	1
36	Скользящий шаг с палками, без палок. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1км.	1
37	Скользящий шаг без палок. Поворот переступанием. Прохождение дистанции до 1км.	1
38	Скользящий шаг. Техника подъема ступающим шагом на склон. Прохождение дистанции до 500м.	1
39	Техника скользящего шага. Прохождение дистанции до 500м. Техника подъема на склон и спуск в низкой стойке.	1
40	Учет по технике ступающего шага без палок. Техника подъема и спуска на склоне.	1
41	Учет техники скользящего шага без палок. Техника подъема и спуска на склоне. Прохождение дистанции до 500м.	1
42	Учет по технике подъема и спуска на склоне. Прохождение дистанции до 700м.	1
43	Скользящий шаг с палками. Скоростная эстафета на 30м. Прохождение дистанции до 700м.	1
44	Прохождение дистанции до 700м. Падение и техника подъема на лыжах.	1
45	Падение и техника подъема на лыжах. Прохождение дистанции 1км. на время. Переход в спортзал.	1

46	Строевые упражнения. ОРУ: УГГ (самостоятельный показ). Техника ведения мяча на месте.	1
47	ОРУ: УГГ (самостоятельный показ). Техника ведения мяча левой, правой руками. Передача от груди.	1
48	ОРУ. Техника передачи от груди, с ударом об пол. Ведение мяча на месте.	1
49	Техника передачи от груди, с ударом об пол, из-за головы. Ведение мяча в шаге левой, правой руками.	1
50	Учет техники передачи от груди, с ударом об пол. Ведение мяча в шаге. Подвижные игры.	1
51	Учет техники ведения мяча на месте. Ведение в шаге. Подвижная игра «охотники и зайцы».	1
52	Учет ведения мяча в шаге. Комплекс эстафет с предметами. Спокойная игра	1
53	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
4 четверть. Легкая атлетика.		
54	Строевые упражнения. ОРУ: УГГ (самостоятельный показ). Техника беговых прыжковых упражнений. Игра.	1
55	ОРУ: УГГ. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Прыжки через скакалку.	1
56	Техника прыжка в длину с места, с разбега. ОРУ: ОФП. Подвижная игра «охотники и зайцы».	1
57	Техника прыжка в высоту с 3 шагов. Техника метания в цель с 5 метров. Подвижная игра.	1
58	Техника прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания в цель с 5 метров.	1
59	Техника прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания в цель с 5м. Прыжки через скакалку.	1
60	Учет техники прыжка в высоту. Метание в цель. Учет прыжка через скакалку. Игры.	1
61	Учет прыжка через скакалку. Техника челночного бега 3x10м. ОФП: отжимание, пресс, подтягивание.	1

62	Техника медленного бега до 4мин. Учет челночного бега 3x19м. ОФП: подтягивание, пресс. Игра.	1
63	Техника медленного бега до 4 мин. Учет по прессу. Игра с элементами футбола.	1
64	Техника медленного бега до 4 мин. Учет по прыжкам в длину с места. Подвижная игра.	1
65	Учет бега на 1 км. Техника бега на 30м. с высокого старта. Спокойная игра «день-ночь».	1
66	ОРУ. Техника бега на 30м. с высокого старта. Подвижная игра «салки».	1
67	ОРУ. Учет бега на 30м. Игра с элементами футбола.	1
68	ОРУ. Подвижные игры с элементами футбола и пионербола.	1
69-70	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов года.	1-2
	Итого за год	70

Тематическое планирование. 3 класс

Номер п/п	Темы занятий	Кол- во часов
	1 четверть. Легкая атлетика. Элементы баскетбола	
1	Правила безопасности на уроке. Круговая эстафета. Подвижная игра «перестрелка».	1
2	Техника высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Круговая эстафета.	1
3	Техника старта в беге на 30м. Техника прыжка в длину с места. Медленный бег до 4минут.	1
4	Тестирование бега на 30м. Медленный бег до 4 минут. Техника челночного бега 3x10м. Спокойная игра «совушка».	1
5	Тестирование по прыжкам в длину с места. Техника челночного бега 3x10м. Медленный бег 4минуты.	1

6	ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10м. Техника метания в цель с бм. Медленный бег до 5 минут.	1
7	ОРУ. Тестирование в беге на 1км. Без учета времени. Техника метания в цель с бм.	1
8	ОРУ. Техника метания в цель. Тестирование на гибкость «складка». Подвижная игра.	1
9	ОРУ. Тестирование по метанию в цель. Тренировка по подтягиванию. Подвижная игра «перестрелка».	1
10	ОРУ: УГГ. Тестирование по сгибанию туловища (пресс). Тренировка по подтягиванию на низкой перекладине.	1
11	ОРУ: УГГ. Тестирование по подтягиванию. Прыжки через скакалку. Игры.	1
12	ОРУ: УГГ. Техника передачи мяча снизу двумя руками, передача от груди. Техника ведения на месте.	1
13	Строевые упражнения с перестроением. Техника передачи мяча от груди, сидя из-за головы. Ведение на месте.	1
14	Строевые упражнения. Передача мяча из-за головы сидя, от груди, с ударом об пол. Ведение в шаге.	1
15	Техника ведения мяча с последующей передачей. Ведение в шаге, беге. Подвижная игра «перестрелка».	1
16	Учет по технике ведения мяча на месте. Техника передачи в различных вариантах. Эстафета с ведением.	1
17	Учет по технике передачи мяча. Эстафета с ведением. Подвижные игры.	1
18	ОРУ. Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
	2 четверть. Гимнастика	
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ: УГГ. Подвижные игры.	1
20	ОРУ: УГГ. Техника перекатов назад, в сторону. Стойка на лопатках. Подвижная игра.	1
21	Техника переката назад в группировке. Техника стойки на лопатках. Ползание по мату по-пластунски.	1

22	Техника стойки на лопатках. Техника кувырка вперед. Ползание по-пластунски. Подвижная игра.	1
23	Учет техники стойки на лопатках. Техника кувырка вперед. Техника упражнения «мост».	1
24	Учет техники кувырка вперед. Техника упражнения «мост». Упражнения на равновесие «ласточка».	1
25	Техника упражнения «мост». Упражнение «ласточка». Подвижные игры.	1
26	Учет техники упражнения «мост». Упражнение «ласточка». Висы на высокой перекладине.	1
27	Комбинация акробатических соединений: кувырок, стойка на лопатках, «мост», «ласточка». Висы на высокой перекладине.	1
28	Комбинация акробатических соединений. Висы на высокой перекладине. Лазание по гимнастической стенке.	1
29	Висы на высокой перекладине. Лазание по гимнастической стенке. Комплекс эстафет с предметами.	1
30	Лазание по гимнастической стенке. ОФП. Подвижная игра «перестрелка».	1
31	ОФП. Комплекс эстафет с предметами. Подвижные игры по выбору.	1
32	ОРУ. Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
3 четверть. Лыжная подготовка. Баскетбол		
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Подвижные игры.	1
34	Техника скользящего шага без палок. Падение и правило подъема. Прохождение дистанции до 1км.	1
35	Техника скользящего шага без палок. Падение и подъем. Поворот переступанием. Дистанция до 1км.	1
36	Техника скользящего шага с палками. Поворот переступанием. Встречная эстафета. Дистанция до 1.5км.	1
37	Техника скользящего шага с палками. Встречная эстафета с поворотом. Дистанция до 1.5км.	1

38	Техника скользящего шага. Одноопорное скольжение без палок. Прохождение дистанции до 2км.	1
39	Прохождение дистанции 500м. Техника подъема на склон без палок «елочкой», спуск в низкой стойке.	1
40	Прохождение дистанции 500м. Техника подъема на склон «елочкой», «лесенкой» без палок, спуск в средней стойке.	1
41	Прохождение дистанции 2км. Техника подъемов и спусков на склоне.	1
42	Контрольная прикидка на 1км. за время. Катание с горки без палок.	1
43	Дистанция 500м. Скоростная эстафета с этапом 50м. Катание с горки без палок, торможение плугом.	1
44	Прохождение дистанции 2км. Учет подъема на склон «елочкой», спуск в средней стойке.	1
45	Прохождение дистанции 2.5км. Учет подъема на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1
46	Прохождение дистанции 2.5км. Скоростная эстафета на 30м. Свободное катание с горки.	1
47	Контрольный забег на 1км. с отдельным стартом. Переход в спортзал.	1
48	ОРУ: УГГ. Техника ведения мяча на месте с последующей передачей от груди, с ударом об пол. Игра «боулинг».	1
49	ОФП: пресс, отжимание, скакалка. Техника броска мяча по кольцу.	1
50	ОФП. Техника броска и передача мяча из-за головы. Игра «совушка».	1
51	ОФП. Техника ведения одного и 2х мячей. Подвижная игра «перестрелка».	1
52	ОРУ. Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
4 четверть. Легкая атлетика		
53	Правила безопасности на уроках. Строевые упражнения. ОРУ: УГГ. Эстафеты с предметами.	1

54	Бег с препятствием. Техника прыжка в высоту перешагиванием. Определение толчковой ноги подбор шага.	1
55	Техника прыжка в высоту перешагиванием с 3х шагов. Техника замаха при метании в цель.	1
56	Техника прыжка в высоту с разбега. Замах при метании в цель с 6метров. Подвижная игра «перестрелка».	1
57	ОРУ. Учет прыжка в высоту с 3 шагов. Техника высокого старта с пробегом 10м. Метание в цель. Игра «совушка».	1
58	ОРУ. Учет метания в цель. Техника высокого старта с пробегом 10метров. Подвижная игра «боулинг».	1
59	ОРУ. Учет техники высокого старта с пробегом. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку.	1
60	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1
61	Медленный бег до 4мин. Учет прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1
62	Медленный бег до 4мин. Техника метания мяча на дальность. Техника старта на 30м.	1
63	Медленный бег до 4мин. Техника метания на дальность. Учет бега на 30м. Подвижная игра.	1
64	Учет бега на 1км. Техника метания на дальность. Подвижная игра «охотники и зайцы».	1
65	Учет техники метания на дальность. Техника челночного бега 3х10м. Игра «салки».	1
66	Техника челночного бега 3х10м. Подвижные игры: футбол, пионербол, перестрелка.	1
67-68	Учет челночного бега 3х10м. Подвижные игры: Футбол, пионербол, перестрелка.	1
69-70	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов года.	1
	Итого за год	70

Тематическое планирование. 4 класс

Номер п/п	Темы занятий	Кол- во часов
1 четверть. Легкая атлетика. Баскетбол		
1	Правила безопасности на уроке. ОРУ. Техника высокого старта, прыжка в длину с места. Эстафета с этапом 30.	1
2	Техника высокого старта с пробегом до 30м., 60м. Медленный бег до 5мин. Игра.	1
3	Учет в беге на 30м. Техника старта на 60м., прыжка в длину с места. Бег до 5мин.	1
4	Учет в беге на 60м. Техника прыжка в длину, метание на дальность. Бег до 6мин.	1
5	Учет прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность. Техника челночного бега 3x10м. Бег до 6мин.	1
6	Учет метания мяча на дальность. Техника челночного бега 3x10м. Бег до 6мин.	1
7	Учет в беге на 1км. без фиксации времени. Тестирование на гибкость (складка).	1
8	ОРУ. Тренировка по подтягиванию. Игра в футбол. Переход в спортзал.	1
9	Техника передачи мяча снизу, с ударом об пол, из-за головы. Учет по подтягиванию. Подвижная игра.	1
10	Техника ловли и передачи мяча. Учет по сгибанию туловища (пресс) за 30сек. и 1мин. Игра «перестрелка».	1
11	Техника ведения левой, правой руками. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «перестрелка».	1
12	Техника ведения мяча по прямой, змейкой с последующей передачей. Игра «охотники и зайцы».	1
13	Техника ведения, передача мяча в парах, тройках. Прыжки через скакалку. Игра «боулинг».	1
14	Учет по прыжкам через скакалку за 1мин. Техника передачи мяча сидя из-за головы. Игра «совушка».	1

15	ОФП. Преодоление полосы препятствий. Эстафета с предметами.	1
16	ОФП. Учет по преодолению полосы препятствий. Подвижная игра «перестрелка».	1
17	ОФП. Подвижные игры «перестрелка», пионербол.	1
18	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов.	1
	2 четверть. Гимнастика	
19	Правила безопасности на уроках. ОРУ: УГГ. Техника перекатов назад, в сторону. Подвижная игра «вороны и воробы».	1
20	ОРУ: УГГ. Техника перекатов назад, перекат в стойку на лопатках. Подвижная игра «два мороза».	1
21	Техника перекатов, стойка на лопатках. Техника кувырка вперед в группировке. Игра «два мороза».	1
22	Учет техники перекатов. Техника стойки на лопатках, кувырок вперед. Упражнение в равновесии «ласточка».	1
23	Учет техники кувырка вперед. Упражнение на равновесие «ласточка». Техника выполнения упражнения «мост».	1
24	Комплекс акробатических соединений: кувырок, «ласточка», стойка на лопатках. Техника выполнения упражнения «мост».	1
25	Комплекс акробатических соединений: кувырок, стойка на лопатках, «мост», «ласточка». Игра «перестрелка».	1
26	Учет акробатических соединений. Техника ползания по-пластунски в различных вариантах.	1
27	Техника ползания по-пластунски. Висы на высокой перекладине. Лазание по гимнастической стенке.	1
28	Висы на высокой перекладине. Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с предметами.	1
29	Висы на высокой, низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с предметами.	1
30	Учет висов на высокой перекладине. Преодоление полосы препятствий.	1

31	Преодоление полосы препятствий. Комплекс эстафет с предметами.	1
32	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
3 четверть. Лыжная подготовка. Баскетбол		
33	Правила безопасности на уроках. Температурный режим. Подвижные игры.	1
34	Дистанция до 1.5км. скользящим шагом без палок. Техника поворота переступанием.	1
35	Техника попеременно 2х шажного хода без палок, с палками. Повороты переступанием. Дистанция до 1км.	1
36	Техника попеременно 2х шажного хода, поворота переступанием. Эстафета с поворотом на 30м.	1
37	Учет техники поворота переступанием. Прохождение дистанции до 2км.	1
38	Учет техники попеременно 2х шажного хода. Техника подъема «елочкой», «лесенкой» на склон. Прохождение дистанции 1км.	1
39	Техника подъема на склон «елочкой», «лесенкой». Спуск в средней стойке, правильное падение при спуске. 2км.	1
40	Учет подъема на склон. Спуск в низкой, средней стойке с прохождением ворот. Прохождение дистанции 2км.	1
41	Прохождение дистанции до 3.5км. Эстафета с подъемом и спуском на склоне.	1
42	Контрольный забег на дистанцию 1км. с отдельным стартом. Катание с горки.	1
43	Техника одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 3км.	1
44	Техника одновременно одношажного хода. Эстафета с этапом на 30м. Прохождение дистанции до 1км.	1
45	Учет техники одновременно одношажного хода. Катание с горки с прохождением ворот.	1
46	Контрольный забег на 2км. с отдельного старта. Катание с горки. Переход в спортзал.	1

47	Техника ведения и передача мяча в паре, тройке. Эстафета с ведением. Подвижная игра «боулинг».	1
48	Техника ведения мяча в беге по прямой, змейкой. Бросок по кольцу снизу. Подвижная игра «перестрелка».	1
49	Учет техники ведения в шаге, в беге. Бросок мяча по кольцу снизу. Подвижная игра «перестрелка».	1
50	Техника передачи мяча, ведения в беге. Бросок по кольцу. Подвижная игра «перестрелка».	1
51	ОФП. Комплекс эстафет с предметами. Преодоление полосы препятствий.	1
52	ОФП. Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.	1
	4 четверть. Легкая атлетика	
53	Правила безопасности на уроках. Строевые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	1
54	Строевые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «ножницы» в три шага. Прыжки через скакалку.	1
55	Техника прыжка в высоту в три шага. Техника челночного бега 3x10м. Прыжки через скакалку.	1
56	Техника разбега в прыжках в высоту. Учет челночного бега 3x10м. Прыжки через скакалку.	1
57	Учет прыжка в высоту способом «ножницы». Метание мяча в цель с 6м. ОФП.	1
58	Учет по прыжкам через скакалку. Метание мяча в цель 6 м. ОФП. Игра «совушка».	1
59	Учет по метанию мяча в цель с 6м. ОФП. Подвижная игра: Охотники и зайцы».	1
60	ОРУ. Учет по сгибанию туловища (пресс) за 30сек. Подвижная игра «салки».	1
61	ОРУ. Учет прыжка в длину с места, по подтягиванию на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине.	1
62	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега в три шага. Учет на гибкость (наклон вперед сидя).	1

63	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий.	1
64	ОРУ. Учет по технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «перестрелка».	1
65	ОРУ. Медленный бег до 4мин. Техника метания на дальность. Техника высокого старта с пробегом 10м.	1
66	ОРУ. Техника метания на дальность. Техника высокого старта. Медленный бег до 5мин. Игра «совушка».	1
67-68	ОРУ. Подвижные игры: футбол, пионербол, «перестрелка».	1
69-70	ОРУ. Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов года.	1
	Итого за год	70