

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА СПЛАВНУХА
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МБОУ «ООШ села Сплавнуха»)

Россия, 412834, Саратовская область, Красноармейский район, село Сплавнуха, улица Ленина, 30
Тел.8 902 041 60 46 e-mail:krassclsplavnuha@yandex.ru Сайт:s12764.Nubex.ru.
ОКПО 34196374; ОГРН 1026401733643; ИНН 6442009025; КПП 644201001

Согласовано:

Руководитель ШМО учителей начальных классов


 И.Б. Корякина

подпись Ф.И.О.

Протокол № 1 от 30.08 2021г

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

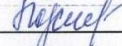
 А.Т. Сулейманова

подпись Ф.И.О.

« 30. » 08 2021 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «ООШ села Сплавнуха»

 Т. И. Подставина

подпись Ф.И.О.

Приказ № 159 от « 01 » 09 2021г.



Рабочая программа
по физической культуре 1-4 классы
начальное общее образование (ФГОС НОО)

Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке, спортивно-оздоровительной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями, изложенными в программе «Физическая культура».

Программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для учащихся 1-4 кл. шк./В.И.Лях М.: Просвещение,2019г

Согласно учебного плана МБОУ «ООШ села Сплавнуха» на реализацию этой программы отводится:

1 класс - 2 часа в неделю, 66 часов в год

2 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

3 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

4 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 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

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих 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 закаляющие 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 .

3 класс

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

иметь представление:

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

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаляющие 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 .

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны: знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- 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;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Раздел 2. Содержание занятий деятельности «Общая физическая подготовка»

1 класс

Основы знаний. Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека.

Гимнастика с элементами акробатики. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Упоры, седы, упражнения в группировке. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Опорный прыжок с места через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Бег 60 м. Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с прыжками. Броски мяча (1кг) на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча с места на дальность. Беговые упражнения. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с учетом времени. (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Челночный бег. Кросс 1 км. на результат. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ловля и броски мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Игра «Не давай мяча водящему». Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Перестрелка». Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»

2 класс

Основы знаний. Физическая культура человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Зарождение Олимпийских игр.

Легкая атлетика.

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Челночный бег. Бег (30 м). Бег с ускорением (60 м). Равномерный бег (7 мин). Равномерный бег (8 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Броски большого, метания малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на скорость (30 м).

Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Равномерный бег (7 мин) Равномерный бег (8 мин). Кросс 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Броски, метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча на дальность отскока.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Упоры, седы, упражнения в группировке. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация. Снарядная гимнастика. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Вис на согнутых руках. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Гимнастическая полоса препятствий.

Спортивные игры на основе баскетбола.

Физические качества гибкость и равновесие. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Броски в цель. Игра «Передал - садись». Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». Броски в щит. Броски в кольцо. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Школа мяча». Ведение мяча. «Школа мяча». «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

3 класс.

Основы знаний. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.

Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Бег 30м. Бег 60м. Челночный бег. Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег (7 мин). Кросс 1 км. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Броски большого, метания малого мяча. Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность. Броски набивного мяча. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег на результат (30 м). Бег 60м. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Равномерный медленный бег (7 мин). Бег (8 мин). Развитие выносливости. Кросс 1 км. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски, метания. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча.

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Спортивная гимнастика. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Прыжок с разбега ноги врозь через козла. Прыжок с разбега согнув ноги через козла

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий.

Спортивные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного партнером. Передача мяча подброшенного партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Прием снизу двумя руками. Передача в парах через сетку. Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра Мини-футбол.

4 класс

Основы знаний . Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение.

Легкая атлетика. Беговая подготовка .Встречная эстафета. Бег с учетом времени (30м).Бег (60 м).Круговая эстафета. Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Кросс на результат(1 км).

Прыжковая подготовка. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» на дальность. Тройной прыжок с места. Броски большого, метания малого мяча. Бросок теннисного мяча в цель .Бросок теннисного мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п. Беговые упражнения. Бег на скорость 30м., (60 м). Встречная эстафета. Круговая эстафета. Равномерный бег (6 мин), (7 мин), (8 мин). Развитие выносливости. (7 мин), (8 мин). Развитие выносливости. Кросс (1 км).Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски, метания. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча.

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью комбинация из ранее изученных элементов. Акробатическая комбинация на результат. Спортивная гимнастика. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднятие ног в висе. Опорный прыжок на горку матов. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Комбинация на бревне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий.

Спортивные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола. Спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Спортивные игры на основе волейбола. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером. Прием снизу двумя руками. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Многократные передачи в стену. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры на основе футбола. Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра Мини-футбол.

Раздел 3. Тематическое планирование

1 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Теория	Практика
	Раздел 1. Основы знаний	2		
1	Понятие о физической культуре. Инструктаж по ТБ			
2	Основные способы передвижения человека.			
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы)	4		
3	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.			
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки			
5	Повороты направо, налево			
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».			
	Раздел 3. Легкая атлетика			
	<i>Беговые упражнения</i>	16		
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.			
8	Бег с ускорением. 30 м			
9	Бег 60 м			
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.			
11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.			
12	Смешанное передвижение до 1 км.			
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
14	Прыжок в длину с места на дальность.			
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги			
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги			
17	Прыжки со скакалкой			
18	Прыжки со скакалкой			
19	Эстафеты с прыжками			
	<i>Броски, метания</i>			
20	Броски мяча (1кг) на дальность			

21	Метание малого мяча в вертикальную цель			
22	Метание малого мяча с места на дальность			
	Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы)	20		
	<i>Акробатические упражнения</i>			
23	Группировка.			
24	Перекаты в группировке, лежа на животе.			
25	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.			
26	Упоры, седы, упражнения в группировке			
27	Стойка на лопатках			
28	Акробатическая комбинация.			
	<i>Снарядная гимнастика</i>			
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			
31	Опорный прыжок с места через гимнастического козла			
32	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.			
33	Висы и упоры на низкой перекладине			
	<i>Прикладная гимнастика</i>			
34	Лазание по гимнастической стенке.			
35	Перелезание через коня.			
36	Перелезание через горку матов.			
37	Лазание по наклонной скамейке на коленях			
38	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке			
	Раздел 5. Спортивные игры на основе баскетбола	15		
39	Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте.			
40	Бросок мяча снизу на месте.			
41	Ловля мяча на месте.			
42	Ловля и броски мяча на месте.			
43	Игра «Передача мячей в колоннах».			
44	Передача мяча снизу на месте.			
45	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».			
46	Бросок мяча снизу на месте в щит.			

47	Игра в мини-баскетбол.			
48	Ловля и передача мяча снизу на месте.			
49	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».			
50	Игра «Не давай мяча водящему».			
51	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».			
52	Игра «Перестрелка».			
53	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».			
	Раздел 5. Легкая атлетика	13		
	<i>Беговые упражнения</i>			
54	Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
55	Бег на время. (30 м). Подвижная игра «Воробы и воронь».			
56	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».			
57	Челночный бег			
58	Кросс на время. 1 км.			
59	6-минутный бег			
60	Игры и эстафеты с бегом на местности.			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
61	Прыжок в длину с места			
62	Прыжок в длину с разбега на дальность.			
63	Прыжок в высоту с разбега			
	<i>Броски большого и малого мяча</i>			
64	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу			
65	Метание малого мяча в вертикальную цель			
66	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние			

Раздел 3. Тематическое планирование

2 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
------	-----------------------------	------------------	--------	----------

		на раздел		
	Раздел 1. Основы знаний	2		
1	Физическая культура человека			
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой			
	Раздел 2. Легкая атлетика	14		
	<i>Беговая подготовка</i>			
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.			
4	Челночный бег.			
5	Бег с учетом времени. (30 м).			
6	Бег с ускорением (60 м).			
7	Равномерный бег (7 мин).			
8	Равномерный бег (8 мин).			
9	Бег 1 км без учета времени			
	<i>Прыжковая подготовка</i>			
10	Прыжки в длину с места на дальность.			
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.			
12	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.			
13	Прыжок с высоты (до 40 см).			
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>			
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель			
15	Метание малого мяча в вертикальную цель			
16	Метание набивного мяча			
	Раздел 3. Основы знаний	1		
17	Зарождение Олимпийских игр			
	Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики	20		
	<i>Организуемые команды и приемы</i>			
18	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами			
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			
20	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам			
	<i>Акробатические упражнения</i>			
21	Группировка. Перекаты в группировке			
22	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях			

23	Упоры, седы, упражнения в группировке			
24	Стойка на лопатках			
25	Стойка на лопатках, согнув ноги.			
26	Кувырок вперед.			
27	Акробатическая комбинация на результат.			
	<i>Снарядная гимнастика</i>			
28	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».			
29	Поднимание согнутых и прямых ног в висе			
30	Вис на согнутых руках.			
31	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.			
32	Комбинация на бревне			
33	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла			
	<i>Прикладная гимнастика</i>			
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев			
35	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе			
36	Перелезание через коня, бревно.			
37	Гимнастическая полоса препятствий.			
	Раздел 5 . Спортивные игры на основе баскетбола	18		
38	Инструктаж ТБ. Физические качества гибкость и равновесие			
39	Ловля и передача мяча в движении			
40	Ведение на месте. Броски в цель.			
41	Броски в цель. Игра «Передал - садись».			
42	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».			
43	Броски в щит			
44	Броски в кольцо			
45	Развитие координационных способностей			
46	Эстафеты. Развитие координационных способностей			
47	Игра в мини-баскетбол			
48	Эстафеты. Развитие координационных способностей			
49	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.			
50	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол			
51	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».			

52	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель			
53	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».			
54	Ведение мяча. «Школа мяча».			
55	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
	Раздел 6. Легкая атлетика	13		
	<i>Беговые упражнения</i>			
56	Челночный бег.			
57	Бег на время.(30 м).			
58	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».			
59	Равномерный бег (7 мин)			
60	Равномерный бег (8 мин).			
61	Кросс 1 км без учета времени			
62	Игры и эстафеты с бегом на местности.			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
63	Прыжок с места. Эстафеты.			
64	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов на дальность.			
65	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.			
	<i>Броски, метания</i>			
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель			
67	Метание малого мяча на дальность с места.			
68	Метание малого мяча на дальность отскока			

Раздел 3. Тематическое планирование

3 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Теория	Практика
------	-----------------------------	----------------------------	--------	----------

	Раздел 1. Основы знаний	1		
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой			
	Раздел 2. Легкая атлетика	14		
	<i>Беговая подготовка</i>			
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.			
3	Бег 30м			
4	Бег на скорость. 60м			
5	Челночный бег.			
6	Преодоление препятствий в беге.			
7	Равномерный бег (7 мин).			
8	Кросс 1 км			
	<i>Прыжковая подготовка</i>			
9	Прыжок в длину с места.			
10	Прыжок в длину с короткого разбега.			
11	Прыжок в длину с полного разбега			
12	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).			
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>			
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние			
14	Метание малого мяча с места на дальность.			
15	Броски набивного мяча			
	Раздел 3. Основы знаний	1		
16	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси			
	Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики	20		
	<i>Акробатические упражнения</i>			
17	Группировка. Перекаты в группировке			
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой			
19	Кувырок назад в упор присев			
20	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.			
21	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках			
22	Акробатическая комбинация			
	<i>Снарядная гимнастика</i>			
23	Вис стоя и лежа			

24	Вис на согнутых руках.			
25	Подтягивания в висе.			
26	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине			
27	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).			
28	Прыжок с разбега ноги врозь через козла			
29	Прыжок с разбега согнув ноги через козла			
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>			
30	Прыжки со скакалкой			
31	Прыжки группами на длинной скакалке			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.			
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками			
34	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки			
35	Переноска партнера в парах.			
36	Гимнастическая полоса препятствий			
	Раздел 5. Основы знаний	1		
37	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр			
	Раздел 6. Спортивные игры	18		
	<i>Спортивные игры на основе баскетбола</i>			
38	Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча на месте			
39	Ловля и передача мяча в движении			
40	Ведение мяч в движении шагом.			
41	Ведение мяча в движении бегом			
42	Бросок двумя руками от груди.			
43	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.			
44	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.			
	<i>Спортивные игры на основе волейбола</i>			
45	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.			
46	Остановка скачком после ходьбы и бега			
47	Передача мяча подброшенного партнером			
48	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.			
49	Прием снизу двумя руками.			
50	Передача в парах через сетку			

	<i>Спортивные игры на основе футбола</i>			
51	Ведение мяча с ускорением			
52	Удар по неподвижному мячу			
53	Удар с разбега по катящемуся мячу			
54	Остановка катящегося мяча			
55	Игра Мини-футбол			
	Раздел 7. Легкая атлетика	13		
	<i>Беговые упражнения</i>			
56	Встречная эстафета.			
57	Бег на результат (30 м).			
58	Бег 60м			
59	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы			
60	Равномерный медленный бег (7 мин).			
61	Бег (8 мин). Развитие выносливости			
62	Кросс на результат.. 1 км			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
63	Прыжок в длину с разбега.			
64	Прыжок в длину с места на дальность. Многоскоки			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега			
	<i>Броски, метания</i>			
66	Метание малого мяча с места на дальность			
67	Метание в цель с 4-5 м.			
68	Метание набивного мяча			

Раздел 3. Тематическое планирование

4 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
------	-----------------------------	------------------	--------	----------

		на раздел		
	Раздел 1. Основы знаний	1		
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой			
	Раздел 2. Легкая атлетика	14		
	<i>Беговая подготовка</i>			
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ			
3	Бег с учетом времени (30 м).			
4	Бег с учетом времени (60 м).			
5	Круговая эстафета			
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.			
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.			
8	Кросс на результат (1 км)			
	<i>Прыжковая подготовка</i>			
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам			
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления			
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на дальность.			
12	Тройной прыжок с места.			
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>			
13	Бросок теннисного мяча в цель .			
14	Бросок теннисного мяча на дальность			
15	Броски набивного мяча ,из разных и.п.			
	Основы знаний	1		
16	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.			
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	20		
	<i>Акробатические упражнения</i>			
17	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед			
18	2-3 кувырка вперед слитно			
19	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев			
20	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью			
21	Комбинация из ранее изученных элементов			
22	Акробатическая комбинация на результат			
	<i>Снарядная гимнастика</i>			

23	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.			
24	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.			
25	Опорный прыжок на горку матов.			
26	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.			
27	Опорный прыжок ноги врозь через козла.			
28	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги			
29	Комбинация на бревне.			
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>			
30	Прыжки со скакалкой			
31	Прыжки группами на длинной скакалке			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.			
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками			
34	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки			
35	Переноска партнера в парах.			
36	Гимнастическая полоса препятствий.			
	Раздел 4. Основы знаний.	1		
37	Современные олимпийские движения.			
	Раздел 5. Спортивные игры.	18		
	<i>Спортивные игры на основе баскетбола</i>			
38	Инструктаж ТБ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.			
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте			
40	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.			
41	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».			
42	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».			
43	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
44	Игра в мини-баскетбол.			
	<i>Спортивные игры на основе волейбола</i>			
45	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.			
46	Передача мяча подброшенного партнером			
47	Прием снизу двумя руками			
48	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.			
49	Многократные передачи в стену			

50	Двухсторонняя игра			
	<i>Спортивные игры на основе футбола</i>			
51	Ведение мяча с ускорением			
52	Удар по неподвижному мячу			
53	Удар с разбега по катящемуся мячу			
54	Остановка катящегося мяча			
55	Игра Мини-футбол			
	Раздел 5. Легкая атлетика	13		
	<i>Беговые упражнения</i>			
56	Бег на время 30м.			
57	Бег на скорость. (60 м).			
58	Встречная эстафета. Круговая эстафета.			
59	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости			
60	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости			
61	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости			
62	Кросс (1 км)			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
63	Прыжок в длину с места			
64	Прыжок в длину с разбега.			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега			
	<i>Броски, метания</i>			
66	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров			
67	Бросок мяча на дальность.			
68	Бросок набивного мяча.			

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№п/п	Тема урока	Дата		Примечание(причины корректировки)
		проведения по плану	фактического проведения	
	Раздел 1. Основы знаний			
1	Понятие о физической культуре. Инструктаж по ТБ			
2	Основные способы передвижения человека.			
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы)			
3	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.			
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки			
5	Повороты направо, налево			
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».			
	Раздел 3. Легкая атлетика			
	Беговые упражнения			
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.			
8	Бег с ускорением. 30 м			
9	Бег 60 м			
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.			
11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.			
12	Смешанное передвижение до 1 км.			
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.			
	Прыжковые упражнения			
14	Прыжок в длину с места на дальность.			
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги			
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги			
17	Прыжки со скакалкой			
18	Прыжки со скакалкой			
19	Эстафеты с прыжками			
	Броски, метания			
20	Броски мяча (1кг) на дальность			
21	Метание малого мяча в вертикальную цель			
22	Метание малого мяча с места на дальность			

	Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы)			
	<i>Акробатические упражнения</i>			
23	Группировка.			
24	Перекаты в группировке, лежа на животе.			
25	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.			
26	Упоры, седы, упражнения в группировке			
27	Стойка на лопатках			
28	Акробатическая комбинация.			
	<i>Снарядная гимнастика</i>			
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			
31	Опорный прыжок с места через гимнастического козла			
32	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.			
33	Висы и упоры на низкой перекладине			
	<i>Прикладная гимнастика</i>			
34	Лазание по гимнастической стенке.			
35	Перелезание через коня.			
36	Перелезание через горку матов.			
37	Лазание по наклонной скамейке на коленях			
38	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке			
	Раздел 5. Сортивные игры на основе баскетбола			
39	Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте.			
40	Бросок мяча снизу на месте.			
41	Ловля мяча на месте.			
42	Ловля и броски мяча на месте.			
43	Игра «Передача мячей в колоннах».			
44	Передача мяча снизу на месте.			
45	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».			
46	Бросок мяча снизу на месте в щит.			
47	Игра в мини-баскетбол.			
48	Ловля и передача мяча снизу на месте.			

49	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».			
50	Игра «Не давай мяча водящему».			
51	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».			
52	Игра «Перестрелка».			
53	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».			
	Раздел 5. Легкая атлетика			
	<i>Беговые упражнения</i>			
54	Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
55	Бег на время. (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».			
56	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».			
57	Челночный бег			
58	Кросс на время. 1 км.			
59	6-минутный бег			
60	Игры и эстафеты с бегом на местности.			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
61	Прыжок в длину с места			
62	Прыжок в длину с разбега на дальность.			
63	Прыжок в высоту с разбега			
	<i>Броски большого и малого мяча</i>			
64	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу			
65	Метание малого мяча в вертикальную цель			
66	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние			

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

2 класс

№п/п	Тема урока	Дата		Примечание(причины корректировки)
		проведения по плану	фактического проведения	
	Раздел 1.Основы знаний			
1	Физическая культура человека			
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой			
	Раздел 2..Легкая атлетика			
	<i>Беговая подготовка</i>			
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.			
4	Челночный бег.			
5	Бег с учетом времени.(30 м).			
6	Бег с ускорением (60 м).			
7	Равномерный бег (7 мин).			
8	Равномерный бег (8 мин).			
9	Бег 1 км без учета времени			
	<i>Прыжковая подготовка</i>			
10	Прыжки в длину с места на дальность.			
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.			
12	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.			
13	Прыжок с высоты (до 40 см).			
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>			
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель			
15	Метание малого мяча в вертикальную цель			
16	Метание набивного мяча			
	Раздел 3.Основы знаний			
17	Зарождение Олимпийских игр			
	Раздел 4.Гимнастика с элементами акробатики			
	<i>Организующие команды и приемы</i>			
18	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами			
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			
20	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам			
	<i>Акробатические упражнения</i>			

21	Группировка. Перекаты в группировке			
22	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях			
23	Упоры, седы, упражнения в группировке			
24	Стойка на лопатках			
25	Стойка на лопатках, согнув ноги.			
26	Кувырок вперед.			
27	Акробатическая комбинация на результат.			
	<i>Снарядная гимнастика</i>			
28	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».			
29	Поднимание согнутых и прямых ног в висе			
30	Вис на согнутых руках.			
31	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.			
32	Комбинация на бревне			
33	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла			
	<i>Прикладная гимнастика</i>			
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев			
35	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе			
36	Перелезание через коня, бревно.			
37	Гимнастическая полоса препятствий.			
	Раздел 5 . Спортивные игры на основе баскетбола			
38	Инструктаж ТБ. Физические качества гибкость и равновесие			
39	Ловля и передача мяча в движении			
40	Ведение на месте. Броски в цель.			
41	Броски в цель. Игра «Передал - садись».			
42	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».			
43	Броски в щит			
44	Броски в кольцо			
45	Развитие координационных способностей			
46	Эстафеты. Развитие координационных способностей			
47	Игра в мини-баскетбол			
48	Эстафеты. Развитие координационных способностей			
49	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.			

50	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол			
51	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».			
52	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель			
53	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».			
54	Ведение мяча. «Школа мяча».			
55	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
	Раздел 6..Легкая атлетика			
	<i>Беговые упражнения</i>			
56	Челночный бег.			
57	Бег на время.(30 м).			
58	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».			
59	Равномерный бег (7 мин)			
60	Равномерный бег (8 мин).			
61	Кросс 1 км без учета времени			
62	Игры и эстафеты с бегом на местности.			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
63	Прыжок с места. Эстафеты.			
64	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов на дальность.			
65	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.			
	<i>Броски, метания</i>			
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель			
67	Метание малого мяча на дальность с места.			
68	Метание малого мяча на дальность отскока			

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

3 класс

№п/п	Тема урока	Дата	Примечание(причи
------	------------	------	------------------

		проведения по плану	фактического проведения	ны корректировки
	Раздел 1. Основы знаний			
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой			
	Раздел 2..Легкая атлетика			
	<i>Беговая подготовка</i>			
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.			
3	Бег 30м			
4	Бег на скорость. 60м			
5	Челночный бег.			
6	Преодоление препятствий в беге.			
7	Равномерный бег (7 мин).			
8	Кросс 1 км			
	<i>Прыжковая подготовка</i>			
9	Прыжок в длину с места.			
10	Прыжок в длину с короткого разбега.			
11	Прыжок в длину с полного разбега			
12	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).			
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>			
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние			
14	Метание малого мяча с места на дальность.			
15	Броски набивного мяча			
	Раздел 3.Основы знаний			
16	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси			
	Раздел 4.Гимнастика с элементами акробатики			
	<i>Акробатические упражнения</i>			
17	Группировка. Перекаты в группировке			
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой			
19	Кувырок назад в упор присев			
20	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.			
21	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках			

22	Акробатическая комбинация			
	Снарядная гимнастика			
23	Вис стоя и лежа			
24	Вис на согнутых руках.			
25	Подтягивания в виси.			
26	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине			
27	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).			
28	Прыжок с разбега ноги врозь через козла			
29	Прыжок с разбега согнув ноги через козла			
	Гимнастические упражнения прикладного характера			
30	Прыжки со скакалкой			
31	Прыжки группами на длинной скакалке			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.			
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками			
34	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки			
35	Переноска партнера в парах.			
36	Гимнастическая полоса препятствий			
	Раздел 5. Основы знаний			
37	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр			
	Раздел 6. Спортивные игры			
	Спортивные игры на основе баскетбола			
38	Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча на месте			
39	Ловля и передача мяча в движении			
40	Ведение мяч в движении шагом.			
41	Ведение мяча в движении бегом			
42	Бросок двумя руками от груди.			
43	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.			
44	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.			
	Спортивные игры на основе волейбола			
45	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.			
46	Остановка скачком после ходьбы и бега			
47	Передача мяча подброшенного партнером			

48	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.			
49	Прием снизу двумя руками.			
50	Передача в парах через сетку			
	<i>Спортивные игры на основе футбола</i>			
51	Ведение мяча с ускорением			
52	Удар по неподвижному мячу			
53	Удар с разбега по катящемуся мячу			
54	Остановка катящегося мяча			
55	Игра Мини-футбол			
	Раздел 7. Легкая атлетика			
	<i>Беговые упражнения</i>			
56	Встречная эстафета.			
57	Бег на результат (30 м).			
58	Бег 60м			
59	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы			
60	Равномерный медленный бег (7 мин).			
61	Бег (8 мин). Развитие выносливости			
62	Кросс на результат.. 1 км			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
63	Прыжок в длину с разбега.			
64	Прыжок в длину с места на дальность. Многоскоки			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега			
	<i>Броски, метания</i>			
66	Метание малого мяча с места на дальность			
67	Метание в цель с 4-5 м.			
68	Метание набивного мяча			

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

4 класс

№п/п	Тема урока	Дата	Примечание(причи
------	------------	------	------------------

		проведения по плану	фактическог о проведения	ны корректировки
	Раздел 1. Основы знаний			
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой			
	Раздел 2. Легкая атлетика			
	<i>Беговая подготовка</i>			
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ			
3	Бег с учетом времени (30 м).			
4	Бег с учетом времени (60 м).			
5	Круговая эстафета			
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.			
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.			
8	Кросс на результат (1 км)			
	<i>Прыжковая подготовка</i>			
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам			
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления			
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на дальность.			
12	Тройной прыжок с места.			
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>			
13	Бросок теннисного мяча в цель .			
14	Бросок теннисного мяча на дальность			
15	Броски набивного мяча из разных и.п.			
	Основы знаний (1 ч)			
16	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.			
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики			
	<i>Акробатические упражнения</i>			
17	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед			
18	2-3 кувырка вперед слитно			
19	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев			
20	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью			
21	Комбинация из ранее изученных элементов			
22	Акробатическая комбинация на результат			

	<i>Снарядная гимнастика</i>			
23	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.			
24	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.			
25	Опорный прыжок на горку матов.			
26	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.			
27	Опорный прыжок ноги врозь через козла.			
28	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги			
29	Комбинация на бревне.			
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>			
30	Прыжки со скакалкой			
31	Прыжки группами на длинной скакалке			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.			
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками			
34	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки			
35	Переноска партнера в парах.			
36	Гимнастическая полоса препятствий.			
	Раздел 4. Основы знаний.			
37	Современные олимпийские движения.			
	Раздел 5. Спортивные игры.			
	<i>Спортивные игры на основе баскетбола</i>			
38	Инструктаж ТБ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.			
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте			
40	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.			
41	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».			
42	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».			
43	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
44	Игра в мини-баскетбол.			
	<i>Спортивные игры на основе волейбола</i>			
45	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.			
46	Передача мяча подброшенного партнером			
47	Прием снизу двумя руками			

48	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.			
49	Многократные передачи в стену			
50	Двухсторонняя игра			
	<i>Спортивные игры на основе футбола</i>			
51	Ведение мяча с ускорением			
52	Удар по неподвижному мячу			
53	Удар с разбега по катящемуся мячу			
54	Остановка катящегося мяча			
55	Игра Мини-футбол			
	Раздел 5. Легкая атлетика			
	<i>Беговые упражнения</i>			
56	Бег на время (30 м.)			
57	Бег на скорость. (60 м).			
58	Встречная эстафета. Круговая эстафета.			
59	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости			
60	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости			
61	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости			
62	Кросс (1 км)			
	<i>Прыжковые упражнения</i>			
63	Прыжок в длину с места			
64	Прыжок в длину с разбега.			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега			
	<i>Броски, метания</i>			
66	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров			
67	Бросок мяча на дальность.			
68	Бросок набивного мяча.			