
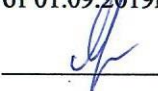


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Кошай

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
от 01.09.2019г. протокол №1  
Руководитель МО:  
 / Фот О.Н./

Согласовано  
зам. директора по УВР  
от 01.09.2019г. протокол №1  
 /Ярусова А.С. /



Утверждаю  
Директор  
МБОУ СОШ с. Кошай

 /Мифтахутдинова Г.И. /

Рабочая учебная программа  
по физической культуре  
начальное общее образование  
(степень/классы)  
2020-2021 учебный год  
(срок реализации программы)

Составлена  
с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Программу составили:

Власенко Екатерина Валерьевна  
Левин Игорь Владимирович

с. Кошай  
2020г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373,
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича, 2014 г.,
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15),
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ с. Кошай, приказ № 95 от 31.08.2016 г.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и

проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 классах.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты освоения физической культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## Содержание тем учебного курса

### 1. Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### 2. Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **3. Физическое совершенствование**

**Физкультурнооздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивнооздоровительная деятельность**

#### **1 класс**

#### **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 и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами 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 группировке 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 переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой 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 и 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 (1 кг) 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.

### **Плавание.**

Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации).

Специальные упражнения: движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Плавание»: «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Гонка катеров».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

## **2 класс**

### **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: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски:большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание:малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки:на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Плавание.**

Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации).

Специальные упражнения: движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.

### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах:попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Плавание»: «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Гонка катеров».

На материале раздела «Лыжная подготовка»:«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек;

остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол:специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол:подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **3 класс**

#### **Гимнастика с основами 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: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

## **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

## **Плавание.**

Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации).

Специальные упражнения: движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.

## **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

## **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Плавание»: «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Гонка катеров».

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

На материале «Спортивных игр»:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведением мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### **4 класс**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежана животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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.

### **Плавание.**

Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации).

Специальные упражнения: движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.

### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Плавание»: «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Гонка катеров».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачишься за два шага».

На материале «Спортивных игр»:



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 бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

#### **4. Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые

прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге

после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## **Тематическое планирование**

3 часа в неделю

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков			
2	Подвижные игры	16	16	16	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	20	18	18	18
4	Легкая атлетика	21	21	21	21
5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
6	Плавание	3	3	3	3
7	Подвижные и спортивные игры	20	23	23	23
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Уровень физической подготовленности

#### 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14–16	8–13	5–7	13–15	8–12	5–7
Прыжок в длину с места, см	143–150	128–142	119–127	136–146	118–135	108–117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0–5,8	6,7–6,1	7,0–6,8	6,2–6,0	6,7–6,3	7,0–6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150–160	131–149	120–130	143–152	126–142	115–125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8–5,6	6,3–5,9	6,6–6,4	6,3–6,0	6,5–5,9	6,8–6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Итого
		четверть				
		I	II	III	IV	
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
2	Подвижные игры	13	3			16
3	Гимнастика с элементами акробатики		20			20
4	Легкая атлетика	11			10	21
5	Лыжная подготовка			19		19
6	Плавание			3		3
7	Подвижные и спортивные игры			9	11	20

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика (11 ч)</i>	1ч
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ	1ч
2	Бег 30 м с высокого старта	1ч
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
4	Техника челночного бега	1ч
5	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1ч
6	Прыжок в длину с места, разбега	1ч
7	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1ч
9	Техника метания малого мяча на дальность и на точность	1ч
10	Тестирование метания малого мяча на дальность и на точность	1ч
11	Техника прыжка в длину с места, с разбега	1ч
	<i>Подвижные игры (16 ч)</i>	
12	Подвижные игры	1ч
13	Подвижные игры	1ч

14	Подвижные игры	1ч
15	Режим дня	1ч
16	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
17	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1ч
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1ч
19	Тестирование виса на время	1ч
20	Ловля и броски малого мяча в парах.	1ч
21	Подвижная игра	1ч
22	Броски и ловля мяча в парах.	1ч
23	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1ч
24	Ведение мяча.	1ч
25	Упражнения с мячом.	1ч
26	Подвижные игры	1ч
27	Подвижные игры	1ч
	<i>Гимнастика (20 ч)</i>	
28	Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ	1ч
29	Кувырок вперед с трех шагов	1ч
30	Кувырок вперед с разбега	1ч
31	Кувырок назад	1ч
32	Стойка на лопатках, мост	1ч
33	Стойка на лопатках, мост	1ч
34	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1ч
35	Различные виды перелезаний	1ч
36	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1ч
37	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1ч
38	Прыжки в скакалку. Лазание, перелезание.	1ч
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1ч
40	Опорный прыжок, лазание	1ч
41	Опорный прыжок	1ч
42	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1ч
43	Вращение обруча. Лазание по канату.	1ч
44	Опорный прыжок, лазание	1ч
45	Прыжки в скакалку в движении.	1ч
46	Висы стоя и лежа	1ч
47	Висы стоя и лежа	1ч

	<b><i>Плавание (3 ч)</i></b>	
48	Плавание. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»	1ч
49	Плавание. Упражнения для освоения способа «кроль на груди» «кроль на спине», «брасс».	1ч
50	Плавание. Правила техники безопасности.	1ч
	<b><i>Лыжная подготовка (19 ч)</i></b>	
51	Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения.	1ч
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1ч
53	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат».	1ч
54	Повороты переступанием на лыжах без палок	1ч
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1ч
56	Торможение падением на лыжах с палками	1ч
57	Торможение падением на лыжах с палками	1ч
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1ч
59	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1ч
60	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1ч
61	Спуск в основной стойке на оценку.	1ч
62	Подъем на склон «елочкой»	1ч
63	Подъем на склон «елочкой»	1ч
64	Передвижение на лыжах змейкой	1ч
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1ч
66	Одновременный бесшажный ход	1ч
67	Одновременный бесшажный ход	1ч
68	Прохождение дистанции 1000 на лыжах	1ч
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1ч
	<b><i>Подвижные и спортивные игры (20 ч)</i></b>	
70	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1ч
71	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	1ч

72	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1ч
73	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Вышибалы»	1ч
74	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Вышибалы»	1ч
75	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Охотники и утки»	1ч
76	Броски мяча способами «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель»	1ч
77	Эстафеты с мячом	1ч
78	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1ч
79	Футбольные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	1ч
80	Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место»	1ч
81	Эстафеты с мячом	1ч
82	Спортивная игра «Футбол»	1ч
83	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	1ч
84	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Точно в цель»	1ч
85	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1ч
86	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1ч
87	Подвижная игра «Пионербол»	1ч
88	Подвижная игра «Пионербол»	1ч
89	Эстафеты с мячом	1ч
	<i>Легкая атлетика (10 ч)</i>	
90	Ходьба и бег	1ч
91	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
92	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1ч
93	Бег на 1000 м	1ч
94	Прыжок в длину с места, разбега	1ч
95	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
96	Тестирование прыжка в длину с разбега	1ч
97	Метание мяча	1ч
98	Тестирование метания малого мяча на дальность	1ч
99	Тестирование метания малого мяча на точность	1ч

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Итого
		четверть				
		I	II	III	IV	
<b>1</b>	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
<b>2</b>	Подвижные игры	13	3			<b>16</b>
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики		18			<b>18</b>
<b>4</b>	Легкая атлетика	11			10	<b>21</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка			21		<b>21</b>
<b>6</b>	Плавание			3		<b>3</b>
<b>7</b>	Подвижные и спортивные игры			9	14	<b>23</b>

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика (11 ч)</i>	
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ	1ч
2	Бег 30 м с высокого старта	1ч
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
4	Техника челночного бега	1ч
5	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1ч
6	Прыжок в длину с места, разбега	1ч
7	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1ч
9	Техника метания малого мяча на дальность и на точность	1ч
10	Тестирование метания малого мяча на дальность и на точность	1ч
11	Техника прыжка в длину с места, с разбега	1ч
	<i>Подвижные игры (16 ч)</i>	
12	Подвижные игры	1ч
13	Подвижные игры	1ч
14	Подвижные игры	1ч

15	Режим дня	1ч
16	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
17	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1ч
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1ч
19	Тестирование виса на время	1ч
20	Ловля и броски малого мяча в парах.	1ч
21	Подвижная игра	1ч
22	Броски и ловля мяча в парах.	1ч
23	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1ч
24	Ведение мяча.	1ч
25	Упражнения с мячом.	1ч
26	Подвижные игры	1ч
27	Подвижные игры	1ч
	<i><b>Гимнастика (18 ч)</b></i>	
28	Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ	1ч
29	Кувырок вперед с трех шагов	1ч
30	Кувырок вперед с разбега	1ч
31	Кувырок назад	1ч
32	Стойка на лопатках, мост	1ч
33	Стойка на лопатках, мост	1ч
34	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1ч
35	Различные виды перелезаний	1ч
36	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1ч
37	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1ч
38	Прыжки в скакалку. Лазание, перелезание.	1ч
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1ч
40	Опорный прыжок, лазание	1ч
41	Опорный прыжок	1ч
42	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1ч
43	Вращение обруча. Лазание по канату.	1ч
44	Опорный прыжок, лазание	1ч
45	Прыжки в скакалку в движении.	1ч
	<i><b>Плавание (3ч)</b></i>	
46	Плавание. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»	1ч
47	Плавание. Упражнения для освоения способа «кроль на груди» «кроль на спине»	1ч

	спине», «басс».	
48	Плавание. Правила техники безопасности.	1ч
	<i>Лыжная подготовка (21ч)</i>	
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1ч
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч
51	Передвижение скользящим шагом с палками	1ч
52	Подводящие упр-я на месте: посадка лыжника, имитация.	1ч
53	Передвижение скользящим шагом	1ч
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой»	1ч
55	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной Стойке «Плугом»	1ч
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1ч
57	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.	1ч
58	Спуск в основной стойке	1ч
59	Скользящий шаг с палками 1000 м	1ч
60	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками	1ч
61	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой»	1ч
62	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1ч
63	Попеременный двухшажный ход	1ч
64	Попеременный двухшажный ход	1ч
65	Попеременный 2-ух ш. ход	1ч
66	Спуск в основной стойке; торможение падением (на бок)	1ч
67	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением.	1ч
68	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1ч
69	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	1ч
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1ч
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1ч
72	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	1ч
73	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	1ч
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1ч
75	Удар внутренней стороной стопы. Подвижные игры типа «Точная передача».	1ч
76	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	1ч
77	Удар внутренней по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1ч

78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1ч
79	Игра в мини-футбол Удар внутренней стороной стопы	1ч
80	Передача мяча снизу на месте ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1ч
81	Боковая подача мяча подвижные игры: «Неудобный бросок»	1ч
82	Эстафеты с мячами.	1ч
83	Нижняя и боковая подача мяча	1ч
84	Игра в мини-футбол	1ч
85	Бросок мяча. Ловля и передача мяча	1ч
86	Бросок мяча. Ловля и передача мяча	1ч
87	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	1ч
88	Игра в мини-футбол	1ч
89	Бросок мяча. Ловля и передача мяча месте.	1ч
90	Подбрасывание мяча; подвижные игры: «Неудобный бросок»	1ч
91	Подвижные игры «Бросок ногой».	1ч
92	Бросок мяча, передача мяча. Ведение мяча на месте	1ч
	<i>Легкая атлетика (10 ч)</i>	
93	Бег с ускорением. Челночный бег.	1ч
94	Ходьба. Бег с ускорением. Челночный бег.	1ч
95	Бег с ускорением. Бег 1000 м.	1ч
96	Бег 30 м с высокого старта	1ч
97	Прыжок с места.	1ч
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега	1ч
99	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега шагов. Прыжок в высоту с разбега	1ч
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень	1ч
101	Метание малого мяча в вертикальную цель	1ч
102	Метание малого мяча на дальность	1ч



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Итого
		четверть				
		I	II	III	IV	
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
2	Подвижные игры	13	3			16
3	Гимнастика с элементами акробатики		18			18
4	Легкая атлетика	11			10	21
5	Лыжная подготовка			21		21
6	Плавание			3		3
7	Подвижные и спортивные игры			9	14	23

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика (11 ч)</i>	
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ	1ч
2	Бег 30 м с высокого старта	1ч
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
4	Техника челночного бега	1ч
5	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1ч
6	Прыжок в длину с места, разбега	1ч
7	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1ч
9	Техника метания малого мяча на дальность и на точность	1ч
10	Тестирование метания малого мяча на дальность и на точность	1ч
11	Техника прыжка в длину с места, с разбега	1ч
	<i>Подвижные игры (16 ч)</i>	

12	Подвижные игры	1ч
13	Подвижные игры	1ч
14	Подвижные игры	1ч
15	Режим дня	1ч
16	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
17	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1ч
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1ч
19	Тестирование виса на время	1ч
20	Ловля и броски малого мяча в парах.	1ч
21	Подвижная игра	1ч
22	Броски и ловля мяча в парах.	1ч
23	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1ч
24	Ведение мяча.	1ч
25	Упражнения с мячом.	1ч
26	Подвижные игры	1ч
27	Подвижные игры	1ч
	<i><b>Гимнастика (18 ч)</b></i>	
28	Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ	1ч
29	Кувырок вперед с трех шагов	1ч
30	Кувырок вперед с разбега	1ч
31	Кувырок назад	1ч
32	Стойка на лопатках, мост	1ч
33	Стойка на лопатках, мост	1ч
34	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1ч
35	Различные виды перелезаний	1ч
36	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1ч
37	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1ч
38	Прыжки в скакалку. Лазание, перелезание.	1ч
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1ч
40	Опорный прыжок, лазание	1ч
41	Опорный прыжок	1ч
42	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1ч
43	Вращение обруча. Лазание по канату.	1ч
44	Опорный прыжок, лазание	1ч
45	Прыжки в скакалку в движении.	1ч

<i>Плавание (3ч)</i>		
46	Плавание. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»	1ч
47	Плавание. Упражнения для освоения способа «кроль на груди» «кроль на спине», «брасс».	1ч
48	Плавание. Правила техники безопасности.	1ч
<i>Лыжная подготовка (21ч)</i>		
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1ч
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч
51	Передвижение скользящим шагом с палками	1ч
52	Подводящие упр-я на месте: посадка лыжника, имитация.	1ч
53	Передвижение скользящим шагом	1ч
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой»	1ч
55	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной Стойке «Плугом»	1ч
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1ч
57	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.	1ч
58	Спуск в основной стойке	1ч
59	Скользящий шаг с палками 1000 м	1ч
60	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками	1ч
61	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой»	1ч
62	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1ч
63	Попеременный двухшажный ход	1ч
64	Попеременный двухшажный ход	1ч
65	Попеременный 2-ух ш. ход	1ч
66	Спуск в основной стойке; торможение падением (на бок)	1ч
67	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением.	1ч
68	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1ч
69	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	1ч
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1ч
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1ч
72	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	1ч
73	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	1ч
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1ч

75	Удар внутренней стороной стопы. Подвижные игры типа «Точная передача».	1ч
76	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	1ч
77	Удар внутренней по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1ч
78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1ч
79	Игра в мини-футбол Удар внутренней стороной стопы	1ч
80	Передача мяча снизу на месте ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1ч
81	Боковая подача мяча подвижные игры: «Неудобный бросок»	1ч
82	Эстафеты с мячами.	1ч
83	Нижняя и боковая подача мяча	1ч
84	Игра в мини-футбол	1ч
85	Бросок мяча. Ловля и передача мяча	1ч
86	Бросок мяча. Ловля и передача мяча	1ч
87	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	1ч
88	Игра в мини-футбол	1ч
89	Бросок мяча. Ловля и передача мяча месте.	1ч
90	Подбрасывание мяча; подвижные игры: «Неудобный бросок»	1ч
91	Подвижные игры «Бросок ногой».	1ч
92	Бросок мяча, передача мяча. Ведение мяча на месте	1ч
	<i>Легкая атлетика (10 ч)</i>	
93	Бег с ускорением. Челночный бег.	1ч
94	Ходьба. Бег с ускорением. Челночный бег.	1ч
95	Бег с ускорением. Бег 1000 м.	1ч
96	Бег 30 м с высокого старта	1ч
97	Прыжок с места.	1ч
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега	1ч
99	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега шагов. Прыжок в высоту с разбега	1ч
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень	1ч
101	Метание малого мяча в вертикальную цель	1ч
102	Метание малого мяча на дальность	1ч

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Итого
		четверть				
		I	II	III	IV	
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
2	Подвижные игры	13	3			16
3	Гимнастика с элементами акробатики		18			18
4	Легкая атлетика	11			10	21
5	Лыжная подготовка			21		21
6	Плавание			3		3
7	Подвижные и спортивные игры			9	14	23

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика (11 ч)</i>	
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с ускорением (60 м).	1ч
2	Челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов Бег с ускорением (60 м).	1ч
3	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1ч

4	Бег 60 м с высокого старта	1ч
5	Бег 1000 м	1ч
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1ч
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1ч
8	Прыжок в длину Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). с места	1ч
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1ч
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1ч
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1ч
<i>Подвижные игры (16 ч)</i>		
12	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1ч
13	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка».	1ч

	Элементы спортивных игр. «Пионербол».	
14	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1ч
15	<b>ОРУ в движении.</b> <b>Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».</b> <b>Элементы спортивных игр.</b> <b>«Пионербол».</b>	1ч
16	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1ч
17	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1ч
18	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1ч
19	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита	1ч

	укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Элементы спортивных игр. «Пионербол».	
20	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель».	1ч
21	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1ч
22	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». «Пионербол».	1ч
23	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». «Пионербол».	1ч
24	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1ч
25	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1ч
26	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1ч
27	ОРУ. Игры	1ч



	«Кузнечики», «Попади в мяч». Элементы спортивных игр. «Пионербол».	
	<i>Гимнастика (18 ч)</i>	
28	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине	1ч
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, назад до упора на коленях и до упора присев	1ч
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине	1ч
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1ч

32	Кувырок вперед, назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине	1ч
33	Кувырок вперед, назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине Вис стоя и лежа.	1ч
34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	1ч
35	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами.	1ч
36	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1ч
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	1ч

	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне	
38	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде Вис на согнутых руках	1ч
39	Построение Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Защита укреплений».	1ч
40	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа Подтягивания в висе. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1ч
41	Опорный прыжок: с разбега через Ходьба приставными шагами по бревну	1ч
42	Опорный прыжок: с разбега через	1ч

	гимнастического козла	
43	Лазание по канату. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла Лазание по гимнастической стенке	1ч
44	Лазание по канату.	1ч
45	Лазание по канату. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	1ч
<i>Плавание (3 ч)</i>		
46	Подводящие упражнения: вхождение в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»	1ч
47	Упражнения для развития выносливости: скольжение на груди с задержкой	1ч

	<p>дыхания.          Специальные упражнения:          движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.</p>	
48	<p>Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации).          Специальные</p>	1ч
<i>Лыжная подготовка (21 ч)</i>		
49	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.          Построение в шеренгу с лыжами на руках.          выполнение команд</p>	1ч
50	<p>Передвижение ступающим шагом в шеренге.          Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем.</p>	1ч

51	Ступающий шаг: Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1ч
52	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1ч
53	Передвижение ступающим шагом	1ч
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок;	1ч
55	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1ч
56	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1ч
57	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке	1ч
58	Спуск в основной стойке.	1ч

	Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	
59	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками	1ч
60	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы.	1ч
61	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1ч
62	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	1ч
63	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1ч
64	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника	1ч
65	Попеременный двухшажный ход	1ч
66	Передвижение по учебной лыжне	1ч

	попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень	
67	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом	1ч
68	Прохождение дистанции 1 км	1ч
69	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке	1ч
	<i>Подвижные и спортивные игры (23 ч)</i>	
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1ч
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».	1ч
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в	1ч



	цель (щит).	
73	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	1ч
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель.	1ч
75	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	1ч
76	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1ч
77	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	1ч
78	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1ч

	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	
79	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1ч
80	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	1ч
81	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	1ч
82	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1ч
83	Подбрасывание	1ч

	<p>мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;</p> <p>подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	
84	<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу</p>	1ч
85	<p>Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.</p>	1ч
86	<p>Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.</p>	1ч
87	<p>Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления.</p>	1ч
88	<p>Подводящие упражнения для</p>	1ч

	обучения прямой нижней и боковой подаче	
89	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	1ч
90	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1ч
91	Прямая и нижняя и боковая подача мяча	1ч
92	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками	1ч
<i>Легкая атлетика (10 ч)</i>		
93	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1ч
94	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».	1ч
95	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Эстафета зверей».	1ч
96	Бег на результат (1000 м).	1ч
97	<b>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.</b>	1ч
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1ч
99	Прыжок в длину Прыжок в высоту с прямого разбега из	1ч

	зоны отталкивания.	
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1ч
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1ч
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание	1ч