

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Евдаковская основная общеобразовательная школа»
Каменского муниципального района Воронежской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 26.08.2019г.



«Утверждаю»
Директор школы
Е. В.Брезгунова
Приказ № 201 от 26.08.2019г.

**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 классы**

Программу разработал:
Таранов И.П.
учитель физической культуры
I квалификационной категории

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

(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.

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.

Содержание учебного предмета

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.

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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

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 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 лыжных гонок

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 двух-трех 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.

Формы организации учебных занятий:

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия, физические упражнения.

**Тематическое планирование
1 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	4
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
5	Инструктаж ТБ. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
6	Русская народная игра «Горелки».	1
7	Подвижная игра «Мышеловка».	1
8	Ловля и броски мяча в парах.	1
9	Подвижная игра «Осада города».	1
10	Подвижная игра «Два мороза».	1
11	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1
13	Индивидуальная работа с мячом.	1
14	Подвижная игра «Все к своим флажкам»	1
15	Подвижная игра «Осада города».	1
16	Ловля и броски мяча в парах.	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Подвижные игры.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	13
19	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
20	Группировка и перекувырки.	1
21	Разновидности перекувырков.	1
22	Техника выполнения кувырка вперед.	1
23	Кувырок вперед.	1
24	Стойка на лопатках, мост.	1
25	Группировка, перекувырки – совершенствование.	1
26	Кувырок вперед – закрепление.	1

27	Стойка на лопатках. Мост – закрепление.	1
28	Кувырок вперед – совершенствование.	1
29	Стойка на лопатках, мост – совершенствование.	1
30	Группировка, перекаты – совершенствование.	1
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках – совершенствование.	1
	Лыжная подготовка	14
32	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг.	1
33	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
34	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
35	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
36	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
37	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
38	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
39	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
40	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
41	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
42	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
43	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
44	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
45	Подвижные игры с мячом	1
46	Беговые упражнения	1
47	Командные подвижные игры	1
48	Подвижные игры с мячом	1
49	Подвижные игры для зала	1
50	Подвижные игры	1
51	Броски мяча через волейбольную сетку	1
52	Точность бросков мяча через сетку	1

53	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
54	Подвижная игра «Точно в цель»	1
55	Броски мяча через сетку с дальних дистанций	1
56	Эстафеты с мячом	1
57	Командные подвижные игры	1
58	Подвижные игры с мячом	1
59	Эстафеты с мячом	1
60	Подвижные игры	1
	Легкоатлетические упражнения	11
61	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
62	Тестирование прыжка в длину с места.	1
63	Техника метания малого мяча на точность.	1
64	Тестирование малого мяча на точность.	1
65	Техника челночного бега 3x10 м.	1
66	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
67	Техника метания малого мяча на дальность.	1
68	Челночный бег 3x10 м	1
69	Прыжок в длину с места	1
70	Бег 30 м с высокого старта	1
71	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
72	Тестирование прыжка в длину с места.	1
73	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
74	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1

**Тематическое планирование
2 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	12
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
7	Упражнения на развитие координации движения.	1
8	Физические качества.	1
9	Техника прыжка в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с места на результат.	1
11	Тестирование прыжка в длину с места.	1
12	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13	Инструктаж ТБ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
14	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
15	Ведение мяча.	1
16	Броски и ловля мяча в парах.	1
17	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
18	Подвижная игры «Кот и мыши».	1
19	Ловля и броски мяча в парах.	1
20	Ведение мяча.	1
21	Упражнения с мячом.	1
22	Подвижная игра «Вышибалы».	1
23	Подвижная игра «Пятнашки».	1
24	Подвижная игра «Метко в цель».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.	1
26	Кувырок вперед.	1
27	Кувырок вперед с трех шагов.	1

28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
29	Круговая тренировка.	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Кувырок вперед с трех шагов.	1
32	Стойка на лопатках согнув ноги.	1
33	Мост из положения лежа на спине.	1
34	Круговая тренировка.	1
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Различные виды перелезаний.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Стойка на лопатках.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Мост из положения лежа.	1
41	Лазания и перелезания по гимнастической стенке.	1
42	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
43	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Стойка на лопатках, мост.	1
46	Тестирование вися на время.	1
47	Кувырок вперед с разбега.	1
48	Круговая тренировка.	1
	Лыжная подготовка	16
49	Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками.	1
50	Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
51	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
52	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
53	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
54	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
55	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
56	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
57	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
58	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1

59	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
60	Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
61	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
62	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
63	Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
64	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
65	Круговая тренировка.	1
66	Подвижные игры.	1
67	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
68	Подвижные игры.	1
69	Беговые эстафеты.	1
70	Подвижные игры.	1
71	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
72	Подвижные игры с мячом.	1
73	Подвижная игра «Вышибалы».	1
74	Подвижная игра «Пятнашки».	1
75	Подвижная игра «Метко в цель».	1
76	Подвижная игра «Мяч водящему».	1
77	Подвижная игра «Осада города».	1
78	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
79	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
80	Беговые упражнения.	1
	Легкоатлетические упражнения	12
81	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
82	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
83	Техника метания малого мяча на дальность.	1
84	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
87	Бег на 30 м с высокого старта.	1
88	Беговые упражнения.	1

89	Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
90	Челночный бег 3x10 м.	1
91	Беговые упражнения.	1
92	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1

**Тематическое планирование
3 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	12
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
10	Тестирование прыжка в длину с места.	1
11	Бег 30 м с высокого старта.	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13	Инструктаж ТБ. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
14	Спортивная игра «Футбол».	1
15	Футбольные упражнения.	1
16	Футбольные упражнения в парах.	1
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
18	Броски и ловля мяча в парах.	1
19	Ведение мяча.	1
20	Футбольные упражнения в парах.	1
21	Подвижная игра «Осада города».	1
22	Тестирование виса на время.	1
23	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
24	Броски и ловля мяча в парах.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.	1
26	Кувырок вперед.	1
27	Кувырок вперед с трех шагов.	1
28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1

29	Круговая тренировка.	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Кувырок вперед с трех шагов.	1
32	Кувырок назад.	1
33	Кувырки.	1
34	Круговая тренировка.	1
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Кувырок назад.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Кувырки.	1
41	Лазания и перелезания по гимнастической стенке.	1
42	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
43	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Кувырок вперед.	1
46	Тестирование вися на время.	1
47	Кувырок вперед с разбега.	1
48	Круговая тренировка.	1
	Лыжная подготовка	16
49	Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	1
50	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
51	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
52	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
53	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
54	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
55	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
56	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
57	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
58	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без	1

	палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	
59	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
60	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
61	Закрепление попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
62	Попеременный двухшахшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
63	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
64	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
65	Круговая тренировка.	1
66	Подвижные игры с мячом.	1
67	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
68	Подвижные игры.	1
69	Беговые эстафеты.	1
70	Игры и игровые упражнения.	1
71	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
73	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
74	Подвижная игра «Пионербол».	1
75	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
76	Подвижные игры с мячом.	1
77	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
78	Тестирование вися на время.	1
79	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
80	Беговые упражнения.	1
	Легкоатлетические упражнения	12
81	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
82	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
83	Техника метания малого мяча на дальность.	1
84	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1

87	Бег на 30 м с высокого старта.	1
88	Беговые упражнения.	1
89	Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
90	Челночный бег 3x10 м.	1
91	Беговые упражнения.	1
92	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1

**Тематическое планирование
4 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	12
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
10	Тестирование прыжка в длину с места.	1
11	Бег 60 м с высокого старта.	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13	Инструктаж ТБ. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
14	Спортивная игра «Футбол».	1
15	Футбольные упражнения.	1
16	Футбольные упражнения в парах.	1
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
18	Броски и ловля мяча в парах.	1
19	Ведение мяча.	1
20	Футбольные упражнения в парах.	1
21	Подвижная игра «Осада города».	1
22	Тестирование виса на время.	1
23	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
24	Броски и ловля мяча в парах.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.	1
26	Кувырок вперед.	1
27	Кувырок вперед с разбега.	1

28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
29	Круговая тренировка.	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Кувырок вперед с трех шагов.	1
32	Кувырок назад.	1
33	Кувырки.	1
34	Круговая тренировка.	1
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Кувырок назад.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Кувырки.	1
41	Лазания и перелезания по гимнастической стенке.	1
42	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
43	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Кувырок вперед.	1
46	Тестирование виса на время.	1
47	Кувырок вперед с разбега.	1
48	Круговая тренировка.	1
	Лыжная подготовка	16
49	Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	1
50	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
51	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
52	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
53	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
54	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
55	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
56	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1

57	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
58	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
59	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
60	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
61	Закрепление попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
62	Попеременный двухшахшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
63	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
64	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
65	Круговая тренировка.	1
66	Подвижные игры с мячом.	1
67	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
68	Подвижные игры.	1
69	Беговые эстафеты.	1
70	Игры и игровые упражнения.	1
71	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
73	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
74	Подвижная игра «Пионербол».	1
75	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
76	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
77	Беговые эстафеты с мячом.	1
78	Тестирование вися на время.	1
79	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
80	Беговые упражнения.	1
	Легкоатлетические упражнения	12
81	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
82	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
83	Техника метания малого мяча на дальность.	1

84	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
87	Бег на 60 м с высокого старта.	1
88	Беговые упражнения.	1
89	Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
90	Челночный бег 3х10 м.	1
91	Беговые упражнения.	1
92	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1

