

МКОУ «Ольховатская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА Руководитель МО <u>Б.В.К.</u> /Богданова Л.Г./ Протокол № <u>1</u> от <u>«28» 08</u> 2021г.	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР <u>И.В.</u> /И.В. Бирюкова/ <u>«17» 08</u> 2021г.	Утверждена Директор школы <u>Н.А.</u> /Н.А. Новикова/ Приказ № <u>10</u> от <u>«01» 09</u> 2021 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Бородкина Романа Валерьевича

по физической культуре

для 2– 4 класса

Принята на заседании
педагогического совета
школы
протокол № 1 от
«30» 08 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 2-4 класса МКОУ «Ольховатская средняя общеобразовательная школа» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. 1-4 класс» М.: «Просвещение».

Целью предмета является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих учебных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- овладение школой движений
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 1 классе 99 часов (по 3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах 102 часа (34 учебные недели). Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 2 – 4 КЛАСС

1. Знания и о физической культуре (4ч)

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Физические качества.
- 1.3. Режим дня.
- 1.4. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

2. 2. Гимнастика с элементами акробатики (24)

- 2.1. Упражнения на координацию движений.
- 2.2. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.4. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

- 2.5. Тестирование вися на время.
- 2.6. Кувырок вперед.
- 2.7. Кувырок вперед с трех шагов.
- 2.8. Кувырок вперед с разбега.
- 2.9. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.10. Стойка на лопатках, «мост».
- 2.11. Круговая тренировка.
- 2.12. Стойка на голове.
- 2.13. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.14. Различные виды перелезаний.
- 2.15. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.16. Круговая тренировка.
- 2.17. Прыжки в скакалку.
- 2.18. Прыжки в скакалку в движении.
- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.21. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- 2.22. Комбинация на гимнастических кольцах
- 2.23. Вращение обруча.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Лазанье по канату и круговая тренировка.
- 2.26.-2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Тестирование вися на время.
- 2.29. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.30. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.
- 2.31. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекуты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;

- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика (30 ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Техника метания мешочка на дальность.

- 3.5. Тестирование метания мешочка на точность.
- 3.6. Техника прыжка в длину с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега.
- 3.8. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность..
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11. Преодоление полосы препятствий.
- 3.12. Усложненная полоса препятствий.
- 3.13. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.14. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.15. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.16. Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- 3.17. Знакомство с мячами – хопами.
- 3.18. Прыжки на мячах – хопах.
- 3.19. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- 3.20. Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.
- 3.21. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.22. Техника метания на точность (разные предметы).
- 3.23. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.24. Беговые упражнения.
- 3.25. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.26. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.27. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.28. Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (16 ч)

4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.

4.2. Повороты переступанием на лыжах без палок.

4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

4.4. Торможение падением на лыжах с палками.

4.5. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

- 4.6. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- 4.7. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.
- 4.8. Подъем на склон «елочкой».
- 4.9. Передвижение на лыжах змейкой.
- 4.10. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры (32 ч)

- 5.1. Подвижные игры.
- 5.2. Подвижная игра «Кот и мыши».
- 5.3. Ловля и броски малого мяча в парах.
- 5.4. Подвижная игра «Осада города».
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Ведение мяча.

- 5.7. Упражнения с мячом.
- 5.8. Подвижные игры .
- 5.9. Подвижная игра «Белочка – защитница».
- 5.10. Броски и ловля мяча в парах .
- 5.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- 5.12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- 5.13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- 5.14. Эстафеты с мячом
- 5.15. Упражнения и подвижные игры с мячом.
- 5.16. Круговая тренировка.
- 5.17. Подвижные игры.
- 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- 5.20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- 5.21. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- 5.22. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
- 5.23. Подвижные игры для зала.
- 5.24. Подвижная игра «Хвостики».
- 5.25. Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- 5.26. Подвижные игры с мячом.
- 5.27. Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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 ялбомк олен	Коснуться яладоням ипола	Коснуться япальцам ипола	Коснуться ялбомкол ен	Коснуться яладоням ипола	Коснуться япальцам ипола
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	Безучета времени					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения 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.

Лыжные гонки

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 «Лыжные гонки»: «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

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 полушагаты 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, включающих 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 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.

п/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Техника безопасности при метании
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки

14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
26	Правила гигиены и техника безопасности
28	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **2** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		14	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24			
5	Лыжная подготовка	16			16		
	Всего часов:	102	24	24	30	24	

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **3** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15							15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9				14	9	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
	Всего часов:	102	24		24		30			24

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **4** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		14	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24			
5	Лыжная подготовка	16			16		
	Всего часов:	102	24	24	30	24	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашние задание	Дата проведения	
	І ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Высокий старт.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Прыжок в длину с места.	1	Комплекс упражнений 3		
4	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 4		
5	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 1		
6	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
7	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	Комплекс упражнений 3		
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 4		
9	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
10	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	Комплекс упражнений 2		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 3		
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 4		
13	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	Комплекс упражнений 1		
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
15	Бег 1500 м.	1	Комплекс упражнений 3		

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9			
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1	Комплекс упражнений 4		
17	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 1		
18	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 2		
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 3		
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 4		
21	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1	Комплекс упражнений 1		
22	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Комплекс упражнений 2		
23	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Комплекс упражнений 3		
24	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1	Комплекс упражнений 4		

	II ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 1		
26	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Комплекс упражнений 2		
27	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Комплекс упражнений 3		
28	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Комплекс упражнений 4		
29	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Комплекс упражнений 1		
30	Прыжки через скакалку. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1	Комплекс упражнений 2		
31	Лазанье по канату произвольным способом.	1	Комплекс упражнений 3		
32	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Комплекс упражнений 4		
33	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Комплекс упражнений 1		
34	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 2		
35	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Комплекс упражнений 3		
36	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	Комплекс упражнений 4		
37	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 1		
38	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Комплекс упражнений 2		
39	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1	Комплекс упражнений 3		
40	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	Комплекс упражнений 4		
41	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Комплекс упражнений 1		
42	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	Комплекс упражнений 2		
43	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Комплекс упражнений 3		

44	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Комплекс упражнений 4		
45	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1	Комплекс упражнений 1		
46	Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Комплекс упражнений 2		
47	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Комплекс упражнений 3		
48	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Комплекс упражнений 4		

III ЧЕТВЕРТЬ		30			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16			
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1	Комплекс упражнений 1		
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	Комплекс упражнений 2		
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1	Комплекс упражнений 3		
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	Комплекс упражнений 4		
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Комплекс упражнений 1		
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Комплекс упражнений 2		
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
56	Ступающий шаг. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 4		
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 2		
59	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	Комплекс упражнений 3		
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1	Комплекс упражнений 4		
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
62	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	Комплекс упражнений 2		
63	Повороты на месте. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	Комплекс упражнений 4		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		14			
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 1		
66	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на	1	Комплекс упражнений		

	месте в парах. Эстафета.		й 2		
67	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 3		
68	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 4		
69	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 1		
70	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 2		
71	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	Комплекс упражнений 3		
72	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 4		
73	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	Комплекс упражнений 1		
74	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 2		
75	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 3		
76	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 4		
77	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 1		
78	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Комплекс упражнений 2		

	IV ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9			
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 2		
81	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
82	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 4		
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
84	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 2		
85	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
86	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Комплекс упражнений 4		
87	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	Комплекс упражнений 1		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
89	Высокий старт. Бег 30 м.	1	Комплекс упражнений 2		
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс упражнений 3		
91	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 4		
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 1		
93	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
94	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	Комплекс упражнений 3		
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 4		

96	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
97	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	Комплекс упражнений 2		
98	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
99	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Комплекс упражнений 2		
100	Итоговая контрольная аттестация.	1	Комплекс упражнений 3		
101	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
102	Бег 1500 м.	1	Комплекс упражнений 1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашние задание	Дата проведения	
				План	Факт
	І ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Бег 60 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс упражнений 4		
5	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 1		
6	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	Комплекс упражнений 2		
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
8	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 4		
9	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комплекс упражнений 1		
10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	Комплекс упражнений 2		
11	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комплекс упражнений 3		
12	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
13	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
14	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
15	Бег на 1500 м.	1	Комплекс упражнений 3		

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9			
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
17	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 2		
18	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
19	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 4		
20	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
21	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 2		
22	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 4		
24	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		

	II ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1	Комплекс упражнений 1		
26	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	Комплекс упражнений 2		
27	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Комплекс упражнений 3		
28	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	Комплекс упражнений 4		
29	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 1		
30	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	Комплекс упражнений 2		
31	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 3		
32	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	Комплекс упражнений 4		
33	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 1		
34	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	Комплекс упражнений 2		
35	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 3		
36	Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	Комплекс упражнений 4		
37	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Комплекс упражнений 1		
38	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	Комплекс упражнений 2		
39	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 3		
40	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1	Комплекс упражнений 4		
41	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 1		
42	Упражнения на гимнастической	1	Комплекс		

	стенке. Прыжки через скакалку.		упражнений 2		
43	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 3		
44	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	Комплекс упражнений 4		
45	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Комплекс упражнений 1		
46	Лазанье по канату.	1	Комплекс упражнений 2		
47	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	Комплекс упражнений 3		
48	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1	Комплекс упражнений 4		

	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16			
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	Комплекс упражнений 1		
50	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1	Комплекс упражнений 2		
51	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1	Комплекс упражнений 3		
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 4		
53	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1	Комплекс упражнений 1		
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Комплекс упражнений 2		
55	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.	1	Комплекс упражнений 3		
56	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1	Комплекс упражнений 4		
57	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1	Комплекс упражнений 1		
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 2		
59	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	Комплекс упражнений 3		
60	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1	Комплекс упражнений 4		
61	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
62	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1	Комплекс упражнений 2		
63	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
64	Прохождение дистанции 1500 м.	1	Комплекс упражнений 4		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14			
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
66	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением	1	Комплекс упражнений		

	направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		2		
67	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
68	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений и 4		
69	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
70	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 2		
71	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений и 4		
73	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
74	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 2		
75	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
76	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений и 4		
77	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1	Комплекс упражнений 1		
78	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 2		

	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9			
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
80	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 2		
81	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
82	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплекс упражнений 4		
83	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
84	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 2		
85	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
86	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 4		
87	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	Комплекс упражнений 2		
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 3		
89	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс упражнений 4		
90	Бег 60 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
91	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс упражнений 2		
92	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 3		
93	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	Комплекс упражнений 4		
94	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений		

			1		
95	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упражнений 2		
96	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комплекс упражнений 3		
97	Итоговая контрольная аттестация	1	Комплекс упражнений 4		
98	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комплекс упражнений 1		
99	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
100	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		
101	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
102	Бег на 1500 м.	1	Комплекс упражнений 1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашние задания	Дата проведения	
				План	Факт
	І ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Комплекс упражнений 3		
4	Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Комплекс упражнений 4		
5	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
6	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	Комплекс упражнений 2		
7	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Комплекс упражнений 3		
8	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
9	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Комплекс упражнений 1		
10	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 2		
11	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		
12	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Комплекс упражнений 4		
13	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
14	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Комплекс упражнений 2		
15	Бег 1500 м. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9			
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Комплекс упражнений 2		
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Комплекс упражнений 4		
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 2		
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 4		
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		

	II ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	Комплекс упражнений 1		
26	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	Комплекс упражнений 2		
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	Комплекс упражнений 3		
28	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	Комплекс упражнений 4		
29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	Комплекс упражнений 1		
30	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1	Комплекс упражнений 2		
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	Комплекс упражнений 3		
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	Комплекс упражнений 4		
33	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1	Комплекс упражнений 1		
34	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 2		
35	Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	Комплекс упражнений 3		
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	Комплекс упражнений 4		
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1	Комплекс упражнений 1		
38	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 2		
39	Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 3		
40	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1	Комплекс упражнений 4		
41	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	Комплекс упражнений 1		
42	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс упражнений 2		

43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	Комплекс упражнений 3		
44	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	1	Комплекс упражнений 4		
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	Комплекс упражнений 1		
46	Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1	Комплекс упражнений 2		
47	Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1	Комплекс упражнений 1		
48	Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	1	Комплекс упражнений 2		

	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16			
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1	Комплекс упражнений 1		
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1	Комплекс упражнений 2		
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1	Комплекс упражнений 3		
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1	Комплекс упражнений 4		
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	Комплекс упражнений 1		
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	Комплекс упражнений 2		
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1	Комплекс упражнений 3		
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	Комплекс упражнений 4		
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	Комплекс упражнений 1		
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1	Комплекс упражнений 2		
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	Комплекс упражнений 3		
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 4		
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Комплекс упражнений 2		
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Комплекс упражнений 4		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14			
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра	1	Комплекс упражнений 2		

	«Пасовка волейболистов».				
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	Комплекс упражнений 4		
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 2		
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 4		
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Комплекс упражнений 2		
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Комплекс упражнений 4		
77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
78	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Комплекс упражнений 2		
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9			
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
80	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Комплекс упражнений 2		
81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
82	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	Комплекс упражнений 4		
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	Комплекс упражнений		

	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.		ий 1		
84	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 2		
85	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
86	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Комплекс упражнений 4		
87	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 1		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Комплекс упражнений 1		
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Комплекс упражнений 2		
90	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1	Комплекс упражнений 3		
91	Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Комплекс упражнений 4		
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
93	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	Комплекс упражнений 2		
94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Комплекс упражнений 3		
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
96	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Комплекс упражнений 1		
97	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 2		
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		
99	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Комплекс упражнений 4		
100	Итоговая контрольная аттестация	1	Комплекс упражнений 1		
101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Комплекс упражнений 2		
102	Бег 1500 м. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.

Для учителя:

1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010 г.

2. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. .
М.: Просвещение, 2011(Стандарты второго поколения).

3. Поурочные разработки по физкультуре, 2 класс (игровой подход), 2 класс.
Изд. М.»ВАКО», 2010 г.