


Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы «Школа № 1434 «Раменки»

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО
учителей начальных классов
 Пенкина О.Б.
Протокол № 2 от 01.09.2016

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 149/03-16 от 01.09.16
Директор ГБОУ Школа №1434
А.В. Карпухин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Физическая культура

2016 год

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура

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 деятельность¹.

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

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 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.

На материале плавания

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока
1 триместр 18 ч <i>Легкая атлетика (8 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег с изменением направления. Высокий старт, бег 30м.
3	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 30 м на результат.
4	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча в цель.
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в мишень.
6	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
7	Бег на средние дистанции.
8	Бег до 1000 м
<i>Спортивные, подвижные игры. (10 ч.)</i>	
9	Стойки и передвижения игроков по точкам. Все к своим флажкам.
10	ОРУ с волейбольными мячами.
11	Броски и ловля мяча.
12	Ловля и передача мяча в парах на месте. Вышибалы.
13	Броски мяча через сетку в парах.
14	Разучивание игры «4 мяча».
15	Эстафеты с мячами.
16	Ору с мячами в движениях в парах.
17	Подвижная игра с мячом.
18	Закрепление игры «четыре мяча».
2 триместр (24 ч) <i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
19	Основы знаний. Строевые упражнения. Лазание на гимнастической стенке. Игры.
20	Строевые упражнения. Лазание на гимнастической стенке. Игры, эстафеты.
21	Строевые упражнения. Группировка. Эстафеты с лазанием и перелезанием.
22	Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с лазанием и перелезанием.

23	Разучивание наскок на мостик, приземление. Строевые упражнения. ОРУ на рейке гимнастической скамейке.
24	Эстафеты с гимнастическим обручем.
25	Наскок на козла на колени. Соскок. Лазание по канату произвольным способом.
26	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по канату произвольным способом.
27	Лазание по наклонной скамейке. Висы и подтягивания.
28	Мостик, березка, полушпагат.
Спортивные, подвижные игры (14 ч.)	
29	Подвижная игра «вышибалы»
30	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Подвижная игра «удочка»
31	Отжимание от пола. Подвижная игра «четыре мяча»
32	Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «перекати поле»
33	Подъём туловища из положения лёжа на животе. Подвижная игра «перестрелка»
34	Подвижная игра «вызов номеров»
35	Полоса препятствий
36	Челночный бег 3х10 м.
37	Шестиминутный бег.
38	Подвижная игра «зайцы в огороде» «запрещенное движение»
39	Подвижная игра «попрыгунчики-воробушки». Различные варианты салок.
40	Подвижная игра «четыре мяча»
41	Разучивание правил игры «пионербол»
42	Подвижная игра пионербол
3 триместр (26 ч)	
Спортивные, подвижные игры (12 ч.)	
43	Основы знаний. Упражнения в парах с набивным мячом 1 кг. Подвижные игры.
44	Основы знаний. Многоскоки с ноги на ногу. Подвижная игра «вызов номеров»
45	Ходьба и бег. Ведение мяча на месте.
46	Медленный бег. ОРУ с мячами.
47	Ходьба и бег. Эстафеты с мячами.
48	Передвижения с мячом в парах и тройках.
49	Передачи мяча обеими руками в парах на месте.
50	Многоскоки с ноги на ногу. Ведение мяча в шаге.
51	Ведение мяча в движении с изменением направления.

52	Подвижная игра «забрось в кольцо»
53	Передвижения с мячом в парах и тройках.
54	Игры с мячом. Закрепление материала.
Легкая атлетика (14 ч.)	
55	Спринтерский бег. Высокий старт, бег с изменением направления. Высокий старт, бег 30м.
56	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.
57	Бег 30 м на результат.
58	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча в цель.
59	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в мишень.
60	Метание малого мяча на дальность.
61	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
62	Круговые эстафеты с этапом до 30м.
63	Бег на средние дистанции.
64	Встречные эстафеты с этапом до 20 м.
65	Бег до1000 м
66	Полоса препятствий.
67	Подвижные игры.
68	Закрепление пройденного материала.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема урока
1 триместр 18 ч	
Легкая атлетика (8 ч.)	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег с изменением направления. Высокий старт, бег 30м.
3	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м.
4	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в мишень.
5	Прыжок в длину с 3-5 шагов (приземление). Метание мяча 150 гр.
6	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
7	Бег на средние дистанции.
8	Бег до1000 м
Спортивные, подвижные игры (10 ч.)	
9	Стойки и передвижения игроков по точкам. Все к своим флажкам.
10	ОРУ с волейбольными мячами.

11	Броски и ловля мяча.
12	Ловля и передача мяча в парах на месте. Вышибалы.
13	Броски мяча через сетку в парах.
14	Закрепление игры «4 мяча».
15	Разучивание игры пионербол. Эстафеты с мячами.
16	Ору с мячами в движениях в парах.
17	Подвижная игры с мячом.
18	Закрепление игры «пионербол».
<p>2 триместр (24 ч) Гимнастика (10 ч.)</p>	
19	Висы. Строевые упражнения.
20	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
21	Оценка выполнения подтягивания и вися на перекладине.
22	Закрепление наскок на мостик на козла на колени. Соскок.
23	Разучивание прыжков на козла на стопы.
24	Разучивание кувырки вперед. Лазание по канату.
25	Кувырки вперед, стойка на лопатках. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.
26	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. Мостик. Березка.
27	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. Мостик. Березка.
28	Полоса препятствий. Упражнения с гимнастическими предметами.
<p>Лыжная подготовка (14 ч.)</p>	
29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
30	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.
31	Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету
32	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.
33	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.
34	Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.
35	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.
36	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.
37	Учить технику поворота «плугом».
38	Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.
39	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой».
40	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».
41	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
42	Провести соревнование на дистанции 1-2 км.

Резервные уроки при t ниже 12 *:

1. ОФП. Челночный бег 4х9.
2. Техника ведения б/мяча с изменением скорости.
3. ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность.
4. Техника бросков б/мяча двумя руками от груди.
5. ОФП. Развитие физических качеств.
6. Развитие скоростно-силовых качеств.

3 триместр (26 ч)

Спортивные, подвижные игры (12 ч.)

- 43 Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
- 44 Ведение мяча в движении шагом.
- 45 Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол
- 46 Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.
- 47 Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
- 48 Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
- 49 Передачи мяча в парах двумя руками.
- 50 Передачи мяча в парах одной рукой.
- 51 Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
- 52 Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.
- 53 Бросок одной рукой после остановки прыжком.
- 54 Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.
Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.

Легкая атлетика (14 ч.)

- 55 Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).
- 56 Метание мяча на заданное расстояние.
- 57 Прыжок в высоту (переход через планку).
- 58 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).
- 59 Метание мяча на дальность.
- 60 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 61 Оценка техники метания мяча на дальность.
- 62 Бег на средние дистанции.
- 63 Бег 1000 м на результат.
- 64 Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м.
- 65 Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.
- 66 Разучивание прыжков в длину с разбега.
- 67 Закрепление и учет прыжков в длину с разбега.
- 68 Полоса препятствий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема урока
1 триместр 18 ч	
<i>Легкая атлетика (8 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег с изменением направления. Высокий старт, бег 30м.
3	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м.
4	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в мишень.
5	Прыжок в длину с 3-5 шагов (приземление). Метание мяча 150 гр.
6	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
7	Бег на средние дистанции.
8	Бег до1000 м
<i>Спортивные, подвижные игры (10 ч.)</i>	
9	Стойки и передвижения игроков по точкам. Все к своим флажкам.
10	ОРУ с волейбольными мячами.
11	Броски и ловля мяча.
12	Ловля и передача мяча в парах на месте. Вышибалы.
13	Броски мяча через сетку в парах.
14	Закрепление игры «4 мяча».
15	Разучивание игры пионербол. Эстафеты с мячами.
16	Ору с мячами в движениях в парах.
17	Подвижная игры с мячом.
18	Закрепление игры «пионербол».
2 триместр (24 ч)	
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
19	Висы. Строевые упражнения.
20	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
21	Оценка выполнения подтягивания и вися на перекладине.
22	Закрепление наскок на мостик на козла на колени. Соскок.
23	Разучивание прыжков на козла на стопы.
24	Разучивание кувырки вперед. Лазание по канату.
25	Кувырки вперед, стойка на лопатках. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.
26	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. Мостик. Березка.
27	бревне. Мостик. Березка.
28	Полоса препятствий. Упражнения с гимнастическими предметами.
<i>Лыжная подготовка (14 ч.)</i>	

29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
30	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.
31	Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету
32	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.
33	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.
34	Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.
35	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.
36	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.
37	Учить технику поворота «плугом».
38	Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.
39	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой».
40	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».
41	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
42	Провести соревнование на дистанции 1-2 км.
	 <u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>
	1. ОФП. Челночный бег 4x9.
	2. Техника ведения б/мяча с изменением скорости.
	3. ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность.
	4. Техника бросков б/мяча двумя руками от груди.
	5. ОФП. Развитие физических качеств.
	6. Развитие скоростно-силовых качеств.
	 3 триместр (26 ч) <i>Спортивные, подвижные игры (12 ч.)</i>
43	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
44	Ведение мяча в движении шагом.
45	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол
46	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.
47	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
48	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
49	Передачи мяча в парах двумя руками.
50	Передачи мяча в парах одной рукой.
51	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
52	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.
53	Бросок одной рукой после остановки прыжком.
54	Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.

	Легкая атлетика (14 ч.)
55	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).
56	Метание мяча на заданное расстояние.
57	Прыжок в высоту (переход через планку).
58	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).
59	Метание мяча на дальность.
60	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
61	Оценка техники метания мяча на дальность.
62	Бег на средние дистанции.
63	Бег 1000 м на результат.
64	Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м.
65	Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.
66	Разучивание прыжков в длину с разбега.
67	Закрепление и учет прыжков в длину с разбега.
68	Полоса препятствий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока
	1 триместр 18 ч Легкая атлетика (8 ч.)
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег с изменением направления. Высокий старт, бег 30м.
3	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м.
4	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в мишень.
5	Прыжок в длину с 3-5 шагов (приземление). Метание мяча 150 гр.
6	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
7	Бег на средние дистанции.
8	Бег до 1000 м
	Спортивные, подвижные игры (10 ч.)
9	Стойки и передвижения игроков по точкам. Все к своим флажкам.
10	ОРУ с волейбольными мячами.
11	Броски и ловля мяча.
12	Ловля и передача мяча в парах на месте. Вышибалы.

13	Броски мяча через сетку в парах.
14	Закрепление игры «4 мяча».
15	Разучивание игры пионербол. Эстафеты с мячами.
16	Ору с мячами в движениях в парах.
17	Подвижная игры с мячом.
18	Закрепление игры «пионербол».
2 триместр (24 ч)	
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
19	Висы. Строевые упражнения.
20	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
21	Оценка выполнения подтягивания и вися на перекладине.
22	Закрепление наскок на мостик на козла на колени. Соскок.
23	Разучивание прыжков на козла на стопы.
24	Разучивание кувырки вперед. Лазание по канату.
25	Кувырки вперед, стойка на лопатках. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.
26	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на
27	бревне. Мостик. Березка.
28	Полоса препятствий. Упражнения с гимнастическими предметами.
<i>Лыжная подготовка (14 ч.)</i>	
29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
30	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.
31	Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету
32	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.
33	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.
34	Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.
35	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.
36	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.
37	Учить технику поворота «плугом».
38	Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.
39	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой».
40	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».
41	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
42	Провести соревнование на дистанции 1-2 км.
<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>	
1. ОФП. Челночный бег 4x9.	

2. Техника ведения б/мяча с изменением скорости.
3. ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность.
4. Техника бросков б/мяча двумя руками от груди.
5. ОФП. Развитие физических качеств.
6. Развитие скоростно-силовых качеств.

3 триместр (26 ч)

Спортивные, подвижные игры (12 ч.)

- 43 Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
- 44 Ведение мяча в движении шагом.
- 45 Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол
- 46 Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.
- 47 Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
- 48 Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
- 49 Передачи мяча в парах двумя руками.
- 50 Передачи мяча в парах одной рукой.
- 51 Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
- 52 Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.
- 53 Бросок одной рукой после остановки прыжком.
- 54 Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.
Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.

Легкая атлетика (14 ч.)

- 55 Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).
- 56 Метание мяча на заданное расстояние.
- 57 Прыжок в высоту (переход через планку).
- 58 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).
- 59 Метание мяча на дальность.
- 60 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 61 Оценка техники метания мяча на дальность.
- 62 Бег на средние дистанции.
- 63 Бег 1000 м на результат.
- 64 Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м.
- 65 Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.
- 66 Разучивание прыжков в длину с разбега.
- 67 Закрепление и учет прыжков в длину с разбега.
- 68 Полоса препятствий.

