

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Самарский казачий кадетский корпус».

Утверждаю:  
Директор ГБОУ "Самарский казачий  
Кадетский корпус"

А.Ю.Рябов



Проверено:

Зам. директора по УВР

*В.П. Сафронова* - В.П. Сафронова

«*29*» 08.2016г.

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № *1*

от «*29*» 08.2016г.

**Рабочая программа**  
**основного общего образования по предмету**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1 - 4 классов**

Учитель : НИКОЛАЕВА О.Ю.

2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс, 2016 – 2017 учебный год

<b>Предмет</b>	Физическая культура
<b>Класс</b>	1-4
<b>Часов в неделю</b>	3
<b>Часов по программе</b>	408
<b>Программа</b> (гос., адаптированная, авторская, автор, издательство, год издания)	Лях В. И. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В. И. Лях. – 4-е изд. – М:Просвещение, 2014 г.
<b>Уровень программы</b> (базовый, расширенный, углубленный, профильный)	Базовый
<b>Учебный комплект для учащихся</b> (указать издательство, год издания)	<i>Учебник:</i> Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы. В. И. Лях. – 4-е изд. – М:Просвещение, 2014 г.
	<i>Задачник:</i>
	<i>Рабочая тетрадь:</i>
<b>Методические пособия, материалы для контроля,...</b>	

## Содержание и планируемые предметные результаты по темам.

### 1 КЛАСС

#### ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт.; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

#### СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

#### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного замера частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

#### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции –1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции –1500 м., челночный бег 3x10м., эстафетный бег, бег по пересеченной местности.

Прыжки: изучение прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"*

Обучающийся научится:

технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Изучение правил подвижных игр, являющихся подводящими к спортивным играм, таким как волейбол и баскетбол.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Подвижные игры"*

Обучающийся научится:

играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять организацию по проведению подвижных игр.

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов. Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Лазание: по канату в три приёма.

Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом

одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения:

3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, стойка на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств:

выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"*

Обучающийся научится:

строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись. Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы УГГ, физкультминутки и физкультпаузы

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках.

Подъёмы: «полуелочкой».

Торможения: «полуплугом».

Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200 - 300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

## *Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"*

Обучающийся научится:

переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Обучающийся получит возможность научиться выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2 КЛАСС

### ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

### СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного замера частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

### ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции –1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции –2000 м., челночный бег 3x10м., эстафетный бег, бег по пересеченной местности.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"*

Обучающийся научится:

технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Изучение правил подвижных игр, являющихся подводящими к спортивным играм, таким как волейбол и баскетбол.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Подвижные игры"*

Обучающийся научится:

усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство в подвижных играх; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов. Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Лазание: по канату в три приёма.

Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения:

3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, стойка на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  
опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств:

выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"*

Обучающийся научится:

строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Обучающийся получит возможность научиться:



выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе (схема движения); Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона.

Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой».

Торможения: «полуплугом», «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200 - 300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"*

Обучающийся научится:

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Обучающийся получит возможность научиться выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 3 КЛАСС

### ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

полнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных

игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;.

## СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного замера частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

## ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции – 2000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции – 3000 м., челночный бег 3x10м., эстафетный бег, бег по пересеченной местности.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

## *Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"*

Обучающийся научится:

технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра.

Волейбол: передача мяча перед собой и через сетку. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные и подвижные игры"*

Обучающийся научится:

давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов. Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Лазание: по канату в три приёма.

Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения:

3 кувырка слитно вперед и назад; стойки на лопатках, стойка на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».  
Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  
опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств:

выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"*

Обучающийся научится:

выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе; попеременный двухшажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные.

Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона.

Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой».

Торможения: «полуплугом», «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200 - 300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"*

Обучающийся научится:

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»; Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 4 КЛАСС

### ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

### СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного замера частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

### ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции –1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции –2000 м., челночный бег 3x10м., эстафетный бег, бег по пересеченной местности.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"*

Обучающийся научится:

пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой

от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра.

Волейбол: передача мяча перед собой и через сетку. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные и подвижные игры"*

Обучающийся научится:

выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол)

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов. Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Лазание: по канату в три приёма.

Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения:

3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, стойка на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств:

выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами"*

## *акробатики"*

Обучающийся научится:

выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе; попеременный двухшажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные.

Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона.

Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой».

Торможения: «полуплугом», «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200 - 300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

## *Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"*

Обучающийся научится:

передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;



Обучающийся получит возможность научиться выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Виды программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Спортивные и подвижные игры	35	35	33	33
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	22	22
4	Легкая атлетика	22	25	27	27
5	Лыжная подготовка	18	18	20	20
6	Элементы единоборств	-	-	-	-
7	Плавание	-	-	-	-
8	Итого	99	102	102	102

"Согласовано"

"Рассмотрено" на МО

Зам. директора по УВР

Протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ В.П.Сафронова

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

### Календарно- тематическое планирование

#### 3 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
<b>I четверть. Легкая атлетика (15 часов)</b>			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции. Бег на результат 30 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5		Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Метание. Броски и толчки набивных мячей.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
7		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
8		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание на результат.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

9		Бег по пересеченной местности (1000 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
10		Бег в чередовании с ходьбой (до 2000м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
11		Прыжки в длину. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
17		Баскетбол. Стойки и перемещения. Повороты. Правила игры в баскетбол. Ч/Б на результат.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол

18		Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19		Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (22 часов)</b>			

28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)</b>			
49		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>III четверть. Лыжная подготовка. ( 21 час)</b>			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.

53	Лыжный спорт. Повторение раннее изученного материала. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
54	Лыжный спорт. Повторение раннее изученного материала. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
55	Лыжный спорт. Повторение раннее изученного материала. Одновременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
56	Лыжный спорт. Повторение раннее изученного материала. Подъем "лесенкой"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
57	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
58	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
59	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
60	Лыжный спорт. Подъем "Елочкой", "Полуелочкой"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
61	Лыжный спорт. Торможение "Упором" (полуплугом)	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
62	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
63	Лыжный спорт. Повороты на месте и в движении "Переступанием"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
64	Лыжный спорт. Повороты на месте и в движении "Переступанием"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
65	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 3000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 3000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 3000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 3000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости

69		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 3000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 3000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 3000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72		Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)			
73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (90/95 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (90/95 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (90/95 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)			
77		Обучение технике стоек и перемещений.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
78		Верхняя передача, передача над собой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.



79		Обучение технике нижней передачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80		Обучение технике нижней передачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81		Прямая подача сверху.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>IV четверть. Волейбол (3 часа)</b>			
82		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Баскетбол (3 часа)</b>			
85		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)</b>			
88		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Легкая атлетика ( 12 часов)

91		Определение уровня координационных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92		СПУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93		Определение уровня скоростно силовых способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
96		СБУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
97		Определение уровня скоростных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98		Метание. Повторение пройденного материала	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99		Зачетный урок по метанию	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

100		Бег по пересеченной местности (1000 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101		Определение уровня развития выносливости	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

"Согласовано"

"Рассмотрено" на МО

Зам. директора по УВР

Протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
В.П.Сафронова  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

**Календарно- тематическое планирование**  
**4 класс**

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
<b>I четверть. Легкая атлетика (15 часов)</b>			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5		Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Метание. Броски и толчки набивных мячей.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
7		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
8		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание на результат.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
9		Бег по пересеченной местности (1500 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений

10		Бег в чередовании с ходьбой (до 2500м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
11		Прыжки в длину. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
17		Баскетбол. Стойки и перемещения. Повороты. Правила игры в баскетбол. Ч/Б на результат.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
18		Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19		Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

22		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (22 часов)</b>			
28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)</b>			
49		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>III четверть. Лыжная подготовка. ( 21 час)</b>			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Осваивают правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.

54	Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
55	Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
56	Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Подъем "лесенкой"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
57	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
58	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
59	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
60	Лыжный спорт. Подъем "Елочкой", "Полуелочкой"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
61	Лыжный спорт. Торможение "Упором" (полуплугом)	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
62	Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
63	Лыжный спорт. Повороты на месте и в движении "Переступанием"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
64	Лыжный спорт. Повороты на месте и в движении "Переступанием"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
65	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 4000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 4000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 4000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 4000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 4000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 4000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 4000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости



72		Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>			
73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (95/100 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (95/100 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (95/100 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)</b>			
77		Обучение технике стоек и перемещений.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
78		Верхняя передача, передача над собой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79		Обучение технике нижней передачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80		Обучение технике нижней передачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81		Прямая подача сверху.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>IV четверть. Волейбол (3 часа)</b>			
82		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

83		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Баскетбол (3 часа)			
85		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика ( 12 часов)			
91		Определение уровня координационных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92		СПУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93		Определение уровня скоростно силовых способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

95		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
96		СБУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
97		Определение уровня скоростных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98		Метание. Повторение пройденного материала	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99		Зачетный урок по метанию	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
100		Бег по пересеченной местности (1500 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101		Оределение уровня развития выносливости	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.