

Принято педагогическим советом
Протокол № 1 от 19.08.16 г.



Утверждено:
Директор МБОУ ООШ р.п.
Сосновоборск
С.В. Висбулатова
Приказ № 98 от 19.08.16 г.

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная
общеобразовательная школа рабочего поселка Сосновоборск,
Сосновоборского района Пензенской области*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Основного образования
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

20 16 г.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
3	Прыжок в длину с/м	155	115	100	150	110	90
4	Шестиминутный бег	1100	730	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	12	4	2
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	9+	3	1-	11.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	16	7	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш».

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

1- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 6ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	33
4	Легкоатлетические упражнения	24
5	Лыжная подготовка	21
6	Итого	99

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	10 часов							11 ч.
2	Подвижные игры		14ч			6	13 ч.		
3	Гимнастика			24					
4	Лыжная подготовка					21			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1- класс: Учитель Пивоваров Д.В.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Урок-сказка. Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно»	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно строиться в одну шеренгу.
2	2	Ходьба разновидности.	1	Текущий	Комплексн	
3	3	Бег разновидности. .Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Комплексн	
4	4	Спортивный калейдоскоп. Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять разновидности ходьбы и бега изменяя направление движения ,ширину
5	5	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1	Учёт	Комплексн	

6	6	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Комплексн	шага и под счёт учителя.
7	7	Спортивный марафон. Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин.Игра «Пустое место»	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать быстрым темпом и изменять направление движ.
8	8	Эстафеты беговые.; Челночный бег 3*5м. 3*10м.	1	Учёт	Комплексн	
9	9	Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Учёт	Комплексн	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке, равномерно бегать длительное время
10	10	Урок игра. Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место»	1	Текущий	Комплексн	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	14			
11	11	Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки».	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр
12	12	Эстафеты беговые 15-20м.	1	Текущий	Комплексн	
13	13	Урок- игра. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Комплексн	
14	14	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Текущий	Комплексн	
15	15	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	Текущий	Комплексн	
16	16	Урок-соревнование. Эстафеты с мячом 10-15м.	1	Текущий	Комплексн	
17	17	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комплексн	
18	18	Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
19	19	Урок-игра. Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	Комплексн	
20	20	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	Текущий	Комплексн	
21	21	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	Текущий	Комплексн	
22	22	Урок-игра. Ловля и передача мяча на месте и в движении,Эстафеты с б/б мячом	1	Текущий	Комплексн	
23	23	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий	Комплексн	
24	24	Соревнования «Весёлые старты»	1	Текущий	Комплексн	

<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>							
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24				
25	1	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражн. построение в колонну, в круг, в шеренгу.	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно выполнять строевые команды и акробатические элементы.	
26	2	Строевые упражн.; Акробатика, группировка разновидности	1	Текущий	Комплексн		
27	3	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1	Текущий	Комплексн		
28	4	Строевые упражн. ОРУ без предметов; Группировки перекаты разновидности.	1	Текущий	Комплексн		
29	5	Строевые упражн. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «третий лишний».	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять лазание по скамейке по канату любым способом.	
30	6	Строевые упражн. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Текущий	Комплексн		
31	7	Строевые упражн. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами»	1	Текущий	Комплексн		
32	8	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять упражнения в равновесии, на гимн. скамейке.	
33	9	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	Текущий	Комплексн		
34	10	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять акробатические элементы.	
35	11	Строевые упражн. Кувырок вперёд; лазание по канату.	1	Текущий	Комплексн		
36	12	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка » .	1	Текущий	Комплексн		
37	13	Строевые упражн. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Комплексн		
38	14	Строевые упражн. Кувырок вперёд; стойка на лопатках спомощью.	1	Текущий	Комплексн		
39	15	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1	Текущий	Комплексн		Уметь владеть скакалкой выполнять упражнения со скакалкой

40	16	Строевые упражн.ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка »	1	Текущий	Комплексн	
41	17	Строевые упражн. Эстафеты с предметами	1	Текущий	Комплексн	
42	18	ОРУ со скакалкой,прыжки со скакалкой.Игра «Пустое место»	1	Текущий	Комплексн	
43	19	Строевые упржн. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д).	1	Учёт		
44	20	Строевые упражн. Смотр повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке.	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять упражнения в висе и передвижение в равновесии. повороты «Налево», «Направо».
45	21	Эстафета беговая 10-15м.	1	Текущий	Комплексн	
46	22	Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Комплексн	
47	23	Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Комплексн	
48	24	Эстафета беговая 10-15м.	1	Текущий	Комплексн	
		<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u> ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21			
49	1	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём.Переноска, надевание лыж, вкатывание ходьба ступающим шагом.	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться на лыжах ступающим, скользящим шагом
50	2	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	
51	3	Ступающий шаг с палками	1	Текущий	Комплексн	
52	4	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	
53	5	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	
54	6	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	
5	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Текущий	Комплексн	
56	8	Ступающий, скользящий шаг с палками.	1	Текущий	Комплексн	
57	9	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	

58	10	Скольльзящий шаг без палок, с палками	1	Текущий	Комплексн	
59	11	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	
60	12	Скольльзящий шаг без палок 1км.	1	Текущий	Комплексн	
61	13	Спуски пологий уклон в высокой стойке Подъем «лесенкой»	1	Текущий	Комплексн	
62	14	Скольльзящий шаг с палками 1км	1	Текущий	Комплексн	
63	15	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой	1	Текущий	Комплексн	
64	16	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»	1	Текущий	Комплексн	
65	17	Скольльзящий шаг без палок 1км.	1	Текущий	Совершенс	Уметь передвигаться на лыжах до 1 км.
66	18	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	
67	19	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1	Текущий	Совершенс	
68	20	Ходьба на лыжах скольльзящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1	Учёт	Совершенс	
69	21	Ходьба на лыжах скольльзящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1	Текущий	Комплексн	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР				Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
70	22	Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	1	Текущий	Вводный	
71	23	Эстафеты с мячом 15-20м.	1	Текущий	Комплексн	
72	24	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1	Текущий	Комплексн	
73	25	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Текущий	Комплексн	
74	26	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	Текущий	Комплексн	
75	27	Пионербол с 2 мячами.	1	Текущий	Совершенс	
		<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>				

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13			
76	1	Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
77	2	Эстафеты с мячом 15-20м.	1	Текущий	Комплексн	
78	3	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1	Текущий	Комплексн	
79	4	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Текущий	Комплексн	
80	5	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	Текущий	Комплексн	
81	6	Пионербол с 2 мячами.	1	Текущий	Комплексн	
82	7	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Совершенс	
83	8	Ведение б/б мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись».	1	Текущий	Комплексн	
84	9	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	Комплексн	
85	10	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий	Комплексн	
86	11	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	Текущий	Комплексн	
87	12	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	1	Текущий	Комплексн	
88	13	Соревнования «Весёлые старты»	1	Текущий	Совершенс	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11			
89	14	Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой.Игра «Вызов номеров»	1	Текущий	Вводный	Уметь бегать с максимальной скоростью до 30 м. Уметь бегать продолжительное время в медленном равномерном темпе
90	15	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета».	1	Текущий	Совершенс	
91	16	Бег разновидности.Игра «у медведя во бору»	1	Текущий	Совершенс	
92	17	Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать быстрым темпом и изменять направление движения. Уметь правильно выполнять
93	18	Спец.беговые упр.15-20м. Челночный бег 3*10м.	1	Учёт	Совершенс	
94	19	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с/м. на результат	1	Учёт	Совершенс	

95	20	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м. Контр. норматив	1	Учёт	Совершенс	основные движения в прыжке, равномерно бегать длительное время до 3х мин.
96	21	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Совершенс	
97	22	Бег равномерный медленный до 3х мин. Игра «Пустое место»	1	Текущий	Совершенс	
98	23	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка».	1	Текущий	Совершенс	
99	24	Спец. беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Задания на лето.	1	Текущий	Совершенс	
		Итого: 99 часов.				

2- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	10 часов							11 ч.
2	Подвижные игры		14ч			6		13 ч.	
3	Гимнастика			24					
4	Лыжная подготовка					24			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- 2 класс; Учитель Пивоваров

Д.В.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		<u>1- ЧЕТВЕРТЬ</u>				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	Текущий	Вводный	
2	2	Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1	Контроль	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м.
3	3	Мониторинг	1	Текущий	Комплексн	
4	4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	Текущий	Комплексн	
5	5	Высокий старт	1	Учёт	Комплексн	
6	6	Прыжки в длину с места	1	Учёт	Совершенс	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке
7	7	Челночный бег 3*10 м.	1	Учёт	Совершенс	
8	8	Метание мяча с места в цель	1	Текущий	Комплексн	
9	9	Бег до 400 м.	1	Текущий	Комплексн	
10	10	Равномерный бег до 4 мин	1	Текущий	Комплексн	

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17			
11	11	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Вводный	
12	12	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр
13	13	Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	Комплексн	
14	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
15	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	Текущий	Комплексн	
16	16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комплексн	
17	17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комплексн	
18	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	Текущий	Комплексн	
19	19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Текущий	Комплексн	
20	20	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	Текущий	Комплексн	
21	21	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	Текущий	Комплексн	
22	22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
23	23	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплексн	
24	24	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
		II- ЧЕТВЕРТЬ				
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				
25	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой		Текущий	Вводный	
26	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		Учёт	Совершенс	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
27	3	Лазанье по канату		Текущий	Комплексн	
28	4	Стойка на лопатках		Учёт	Совершенс	
29	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками		Текущий	Комплексн	
30	6	«Мост» из положения лежа на спине		Учёт	Совершенс	
31	7	Упражнения в висе стоя и лежа		Текущий	Комплексн	
32	8	Акробатическая комбинация		Текущий	Комплексн	
33	9	Акробатическая комбинация		Учёт	Совершенс	
34	10	Лазанье по канату		Текущий	Комплексн	
35	11	Упражнения в висе стоя и лежа		Текущий	Комплексн	
36	12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		Текущий	Комплексн	Уметь выполнять лазание по

37	13	Упражнения в висе на перекладине		Учёт	Совершенс	канату в два три приёма.
38	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		Текущий	Комплексн	
39	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа		Текущий	Комплексн	Уметь выполнять упражнения в равновесии, на гимн. скамейке и бревне.
40	16	Упражнения на брусьях параллельных. разновысоких		Текущий	Комплексн	
41	17	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях		Текущий	Комплексн	
42	18	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении		Текущий	Комплексн	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине в висах и упорах
43	19	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне		Текущий	Комплексн	
44	20	Упражнения с гимнастической скакалкой		Текущий	Комплексн	
45	21	Упражнения с гимнастической скакалкой		Учёт	Совершенс	
46	22	Акробатическая комбинация		Текущий	Комплексн	Уметь владеть скакалкой
47	23	Акробатическая комбинация		Текущий	Комплексн	
48	24	Преодоление гимнастической полосы препятствий		Текущий	Комплексн	
		III- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Текущий	Вводный	
50	2	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.
51	3	Ступающий шаг с палками	1	Текущий	Комплексн	
52	4	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	
53	5	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	
54	6	Скользящий шаг с палками	1	Текущий	Комплексн	
55	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Текущий	Комплексн	
56	8	Повороты переступанием вокруг носков	1	Текущий	Комплексн	
57	9	Скользящий шаг с палками	1	Текущий	Комплексн	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски и подъёмы.
58	10	Подъем ступающим шагом	1	Текущий	Комплексн	
59	11	Повороты переступанием	1	Текущий	Комплексн	
60	12	Спуски в высокой стойке	1	Текущий	Комплексн	
61	13	Подъем «лесенкой»	1	Текущий	Комплексн	
62	14	Спуски в низкой стойке	1	Текущий	Комплексн	
63	15	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2- шажным ходом
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Учёт	Совершенс	
66	18	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	
67	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплексн	

68	20	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Текущий	Комплексн	Уметь передвигаться на лыжах до 1.5 км.
69	21	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	Совершенс	
70	22	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Учёт	Совершенс	
71	23	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Текущий	Комплексн	
72	24	Игры на лыжах	1	Текущий	Комплексн	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	6			
73	25	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр
74	26	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	1	Текущий	Совершенс	
75	27	Верхняя передача мяча в парах Игра «Пионербол»	1	Текущий	Совершенс	
76	28	Нижняя передача мяча в парах Игра «Пионербол»	1	Текущий	Совершенс	
77	29	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Игра «Пионербол»	1	Текущий	Совершенс	
78	30	Верхняя и нижняя передача в кругу Игра «Пионербол»	1	Текущий	Совершенс	
		IV- ЧЕТВЕРТЬ				
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13			
79	1	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр
80	2	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
81	3	Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	Комплексн	
82	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1	Текущий	Комплексн	
84	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	Текущий	Комплексн	
85	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
87	9	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплексн	
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	Комплексн	
89	11	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	Комплексн	
90	12	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	Комплексн	
91	13	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	Комплексн	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11			

92	14	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	Текущий	Вводный	
93	15	Бег в медленном темпе до 4-мин. ОРУ. СБУпр. 20- 30 м	1	Текущий	Комплекси	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м.
94	16	Прыжки в длину с места	1	Учёт	Совершенс	
95	17	Челночный бег 3* 10 м.	1	Учёт	Совершенс	
96	18	Бег 1000 м. без учёта времени	1	Учёт	Совершенс	
97	19	Эстафета круговая до 60 м. Подвижная игра третий лишн	1	Текущий	Комплекси	
98	20	Бег:30м,3*10,1000м, длина с/м	1	Текущий	Комплекси	Уметь бегать продолжительное время в медленном равномерном темпе
99	21	Медленный бег до 5 мин	1	Текущий	Комплекси	
100	22	Бег 1500 м без учета времени	1	Учёт	Совершенс	
101	23	Бег 60м.	1	Учёт	Совершенс	
102	24	Мониторинг	1	Текущий	Комплекси	
		Итого: 102 часа.				

3- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	10 часов							11 ч.
2	Подвижные игры		14ч			6		13 ч.	
3	Гимнастика			24					
4	Лыжная подготовка					24			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 3 класс: Учитель Пивоваров Д.В.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		I- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться организовано к месту занятий
2	2	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	Комплексн	
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	Учёт	Совершенс	
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать длительное

		лишний.				время в равномерном темпе до 5 мин
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Учёт	Совершенс	
6	6	Бег с в/с 60м.	1	Текущий	Комплексн	
7	7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1	Текущий	Комплексн	
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Комплексн	
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	14			
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	
13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	
15	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
16	16	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение,броски,передачи	1	Текущий	Комплексн	
17	17	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комплексн	
18	18	Игра «Школа»Броски в кольцо двумя руками сверху	1	Текущий	Комплексн	
19	19	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мача по кругу».	1	Текущий	Комплексн	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
20	20	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	Комплексн	
21	21	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	1	Текущий	Комплексн	
22	22	Верхняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
23	23	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
24	24	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
		II- ЧЕТВЕРТЬ				
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
25	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно строится и
26	2	Строевые упражнения:	1	Текущий	Комплексн	

		Выполнение команд Шире, Чаще, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противходом, диагональ, змейка				перестраиваться, передвигаться в различном направлении.
27	3	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Совершенс	
28	4	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Текущий	Комплекси	
29	5	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост.	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.
30	6	Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.	1	Текущий	Комплекси	
31	7	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Совершенс	
32	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс	
33	9	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс	
34	10	Акробатическая комбинация	1	Учёт	Комплекси	
35	11	Лазанье по канату в 2-3 приёма Подтягивание из вися (м)	1	Текущий	Комплекси	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
36	12	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	Текущий	Совершенс	
37	13	Упражнения в равновесии на гимнаст. Бревне(д) Прыжки скак(м)	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
38	14	Упражнения в равновесии на гимнаст. Бревне(д); Скакалка(м)	1	Учёт	Совершенс	
39	15	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставн. шагами, повороты на носках; и одной ногой; приседание, переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок	1	Текущий	Совершенс	
40	16	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м), Прыжки на скакалке(д)	1	Текущий	Совершенс	
41	17	Упражн. на брусьях. Скакалка(д) Упр на брусьях(м) Упр. пресс(д)	1	Учёт	Комплекси	
42	18	Разученная комбинация на брусьях(м) Скакалка (д)	1	Учёт	Совершенс	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.
43	19	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д) Прыжки на скакалке (м)	1	Учёт	Совершенс	Уметь выполнять

44	20	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа;	1	Текущий	Совершенс	кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.	
45	21	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс		
46	22	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс		
47	23	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс		
48	24	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Текущий	Комплексн		
		III- ЧЕТВЕРТЬ					
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24				
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в движении.	
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Совершенс		
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Совершенс		
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Учёт	Совершенс		
55	7	Повороты переступанием в движении	1	Текущий	Совершенс		
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
57	9	Поворот переступанием в движении	1	Текущий	Совершенс		
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий	Совершенс		
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1	Текущий	Совершенс		Уметь выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.
60	12	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
61	13	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Совершенс		
62	14	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
63	15	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Учёт	Совершенс		
64	16	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
65	17	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон торможение плугом и упором.	1	Текущий	Совершенс	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.	
66	18	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий	Совершенс		
67	19	Гонка на лыжах 500м.	1	Учёт	Совершенс		
68	20	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1	Учёт	Совершенс		
69	21	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Совершенс		
70	22	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Совершенс		
71	23	Гонка на лыжах 2 км.	1	Учёт	Совершенс		

72	24	Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	6			
73	25	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми;	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
74	26	Подвижная игра «пионербол»	1	Текущий	Комплексн	
75	27	Верхняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
76	28	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
77	29	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
78	30	Подвижная игра «пионербол»;	1	Текущий	Комплексн	
		IV- ЧЕТВЕРТЬ				
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13			Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Вводный	
80	2	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	
81	3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	
82	4	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи	1	Текущий	Совершенс	
83	5	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1	Текущий	Совершенс	
84	6	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий	Совершенс	
85	7	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
87	9	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Совершенс	
88	10	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Совершенс	
89	11	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
90	12	Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11			
92	14	Инструктаж ПТБ на уроках по	1	Текущий	Вводный	Уметь

		лёгкой атл. игра «Пустое место»				передвигаться организовано к месту занятий
93	15	Равномер. медленный бег до 5 мин. Спец бег. упр до 30м Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	Совершенс	
94	16	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин
95	17	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	Совершенс	
96	18	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	Текущий	Совершенс	
97	19	Метание теннисного мяча с/м	1	Текущий	Совершенс	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
98	20	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Текущий	Совершенс	
99	21	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	
100	22	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
101	23	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10м.Мониторинг	1	Учёт	Совершенс	
102	24	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	Совершенс	
		Итого: 102 часа	102			

4 - Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	10 часов							11 ч.
2	Подвижные игры		14ч			6		13 ч.	
3	Гимнастика			24					
4	Лыжная подготовка					24			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 4 класс: Учитель Пивоваров Д.В.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		1- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пятнашки»	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться организовано к месту занятий
2	2	Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	Комплексн	
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	Учёт	Совершенс	
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1			
6	6	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать с
7	7	Кроссовый бег в равномерном	1	Текущий	Комплексн	

		медленном темпе до 8 мин.				максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	Комплексн	
9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Комплексн	
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	14			
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	
13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	
14	14	.Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	
15	15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
16	16	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение,броски,передачи	1	Текущий	Комбиниро	
17	17	Передача мяча впарак;снизу,от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1	Текущий	Комбиниро	
18	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мача по кругу».	1	Текущий	Комбиниро	
19	19	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1	Текущий	Комбиниро	
20	20	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1	Текущий	Комбиниро	
21	21	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Комбиниро	
22	22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Комбиниро	
23	23	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комбиниро	
24	24	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комбиниро	
		II- ЧЕТВЕРТЬ				
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				
25	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступаами, в колонну по 3-4 в движении.	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно строится и перестраиваться, передвигаться в различном направлении

26	2	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Комплекси	
27	3	Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1	Текущий	Комплекси	
28	4	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью	1	Текущий	Комплекси	
29	5	Кувырок вперёд; назад; пережат стойка на лопатках; мост; из полож. лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прож вверх ноги врозь.	1	Текущий	Комплекси	
30	6	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.
31	7	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплекси	
32	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплекси	
33	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт	Совершенс	
34	10	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Учёт	Совершенс	
35	11	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д); Прыжки со скакалкой.	1	Текущий	Комплекси	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
36	12	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1	Текущий	Комплекси	
37	13	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д); Опорный прыжок(м)	1	Учёт	Совершенс	
38	14	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскок	1	Учёт	Совершенс	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
39	15	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м), Прыжки на скакалке(д)	1	Текущий	Комплекси	
40	16	Упражн. на брусьях. Скакалка(1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.
41	17	Упр на брусьях(м) Упр. пресс(д)	1	Текущий	Комплекси	
42	18	Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка (д)	1	Текущий	Комплекси	
43	19	Опорный прыжок(д) Прыжки на скакалке (м)	1	Учёт	Совершенс	
44	20	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять
45	21	Акробатическая комбинация	1			

46	22	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплексн	наскок на гимн. мостик, наскок в упор стоя на колени с последующим соскоком, в опорном прыжке.
47	23	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из вися (м).	1	Учёт	Совершенс	
48	24	Лазание по канату в два три приёма (м).Подтягивание из вися лёжа (д)	1	Текущий	Комплексн	
		III- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24			
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в движении.
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1	Текущий	Комплексн	
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками 1км. Эстафета на лыжах	1	Текущий	Комплексн	
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1	Текущий	Комплексн	
55	7	Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.	1	Текущий	Комплексн	
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км	1	Учёт	Совершенс	
57	9	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1	Текущий	Комплексн	
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий	Комплексн	
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой	1	Текущий	Комплексн	
60	12	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Комплексн	
61	13	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1	Текущий	Совершенс	
62	14	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплекс	
63	15	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1	Текущий	Совершенс	
64	16	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий	Совершенс	
65	17	Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.	1	Текущий	Совершенс	
66	18	Гонка на лыжах 500м.	1	Текущий	Комплексн	
67	19	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Учёт	Совершенс	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.
68	20	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1	Текущий	Совершенс	
69	21	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс	
70	22	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Комплексн	

71	23	Гонка на лыжах 2.5 км.	1	Текущий	Совершенс	
72	24	Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	6			
73	25	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
74	26	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1	Текущий	Совершенс	
75	27	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Совершенс	
76	28	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Совершенс	
77	29	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Совершенс	
78	30	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Совершенс	
		IV- ЧЕТВЕРТЬ				
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13			
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
80	2	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	
81	3	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	
82	4	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	
83	5	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Совершенс	
84	6	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий	Совершенс	
85	7	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
87	9	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Совершенс	
88	10	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Совершенс	
89	11	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
90	12	Нижняя передача мяча в парах	1			
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11			
92	14	Инструктаж ПТБ на уроках по	1	Текущий	Вводный	Уметь

		лёгкой атл. игра «Пустое место				передвигаться организовано к месту занятий
93	15	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1	Текущий	Совершенс	
94	16	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	Совершенс	
95	17	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 8 мин
96	18	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	Текущий	Совершенс	
97	19	Метание теннисного мяча с/м	1	Текущий	Совершенс	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
98	20	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Учёт	Совершенс	
99	21	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
100	22	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Учёт	Совершенс	
101	23	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10м.Мониторинг	1	Учёт	Совершенс	
102	24	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	Совершенс	
		Итого: 102 часа	102			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/ п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
2	1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
3	1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
4	1. Рабочая программа по физической культуре	Д
5	1. Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
	2. Дополнительная литература для учителя	
1	2. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2	2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
3	2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
	3. Дополнительная литература для обучающихся	
1	3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
	4. Технические средства обучения	
1	4. Компьютер	Д
2	4. Мультимедиапроектор	Д
	5. Учебно-практическое оборудование	
1	5. Канат для лазанья	П
2	5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные	П

	щиты)	
3	5. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
4	5. Палка гимнастическая	Ф
5	5. Скакалка детская	К
6	5. Мат гимнастический	Ф
7	5. Кегли	Ф
8	5. Обруч пластиковый детский	К
9	5. Рулетка измерительная	К
6	Средства первой помощи	
1	6. Аптечка в медицинском кабинете	Д