

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поломошинская средняя общеобразовательная школа Яшкинского муниципального округа» от «30» августа 2020г. № 1

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов

**Составитель:
учитель физической культуры Онопенко Т.Н.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета _____ 3
2. Содержание учебного предмета _____ 7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы _____ 10

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования предусматривают:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования включают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

При получении начального общего образования у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция школьника, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного предмета, курса.

Знания физической культуры

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Выполнение нормативов спортивно-технического комплекса ГТО.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		1	2	3	4
1. Знания о физической культуре					
1	Физическая культура	1	2	2	2
2. Способы физкультурной деятельности					
1	Самостоятельные занятия	1	1	1	1
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1
3. Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	2	2	2
2	Спортивно-оздоровительная деятельность				
	1. Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16
	2. Лёгкая атлетика	32	32	32	32
	3. Лыжная подготовка	14	14	14	14
	Всего:	66	68	68	68

	Содержание урока. 1 класс. 1 четверть.	Дата	Примечание.
1	Т.Б на уроках легкой атлетике. Первая помощь при травмах и ушибах. Низкий старт. Подвижные игры.		
2	Бег на 30 метров. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.		
3	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
4	К\У «Бег на30 метров. (норматив ГТО).» Эстафеты сбегом на скорость.		
5,6	Равномерный бег до 3 минут. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
7	Бег с ускорением от 10 до 15метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
8	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.		
9	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
10	Низкий старт. Бег на 60 метров. Подвижные игры.		

11	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
12	К\У «Бег на 60 метров». Подвижные игры.		
13	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
14	К\У «Метание мяча в цель (норматив ГТО)». Подвижные игры и эстафеты.		
15	Поднимание туловища за 1 минуту(норматив ГТО). Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
16	Бег с преодолением препятствий. Наклон туловища. Подвижные игры.		
17,18	Теоретические сведения. Подвижные игры и эстафеты.		
19	Т.Б на уроках гимнастике. Группировка. Перекат в группировке. Подвижные игры.		
20	О.Р.У со скакалкой. Группировка. Перекат в группировке. Подвижные игры.		
21	О.Р.У с мячом. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.		
22	О.Р.У с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической скамейке. Эстафеты.		
23	Кувырок вперед в группировке. Подвижные игры.		
24	О.Р.У с тенистым мячом. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
25	Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Кувырок назад в группировке.		
26	Кувырок вперед, кувырок назад в группировке. Подвижные игры.		
27	Стойка на лопатках, стойка «ласочка». Подвижные игры.		
28	К\У «Кувырок вперед, кувырок назад в группировке». Подвижные игры.		
29	Мост с положения лежа. Стойка на лопатках.		

30	Подвижные игры. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
31,32	Перелезание через гимнастического коня. Эстафеты.		
33	К\У «Стойка на лопатках». Подвижные игры.		
34	Лазанье по канату. Акробатические упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
35	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		
36,37	Ступающий шаг. Торможение падением. Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		
38,39	Скользящий шаг с палками и без палок. Подъем на склон. Игры на воздухе.		
40	Скользящий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой» Подвижные игры на воздухе..		
41	Спуск, подъем, торможение падением Эстафеты с этапом до 30 метров. Игры на воздухе.		
42	Попеременно- двушажный ход. Торможение «плугом». Игры на воздухе.		
43,44	Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 метров. Игры на воздухе.		
45	Одновременный одношажный ход. Игры на воздухе.		
46	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		
47,48	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		
49	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		
50,51	Перестроение из одной в две		

52	шеренги.Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».		
53	Подвижные игры и эстафеты.		
54	Т.Б на уроках легкой атлетике. Первая помощь при травмах и ушибах. Низкий старт. Подвижные игры.		
55	Бег на 30 метров. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.		
56	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
57	Бег на 1000 метров. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
58	К\У «Бег на30 метров. (норматив ГТО).» Эстафеты сбегом на скорость.		
59	Бег с ускорением от 10 до 15метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
60	К\У «Челночный бег 3*10 метров». Подвижные игры.		
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.		
62	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
63	Низкий старт. Бег на 60 метров. Подвижные игры.		
64	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
65	К\У «Бег на 60 метров». Подвижные игры.		
66	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
	К\У «Метание мяча в цель (норматив ГТО)». Подвижные игры и эстафеты.		
	Содержание урока. 2 класс. 1 четверть.	Дата	Примечание.
1	Т.Б на уроках легкой атлетике. Первая помощь при травмах, ушибах и растяжениях. Низкий старт. Подвижные игры.		
2	Бег на 60 метров. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.		

3	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
4	Стартовый разгон. К\У «Бег на 60 метров (норматив ГТО)». Эстафеты сбегом на скорость.		
5	Равномерный бег до 3 минут. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
6,7	Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
8	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры. Перестроение. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		
9	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
10	Низкий старт. Бег на 30 метров. Подвижные игры.		
11	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
12	К\У «Бег на 30 метров». Подвижные игры.		
13	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
14	К\У «Метание мяча в цель (норматив ГТО)». Подвижные игры и эстафеты.		
15	Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО). Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
16	Бег с преодолением препятствий. Наклон туловища. Подвижные игры.		
17,18	Теоретические сведения. Подвижные игры и эстафеты.		
19	Т.Б на уроках гимнастике. Личная гигиена. Правильная осанка.		
20	О.Р.У со скакалкой. Кувырок в сторону. Подвижные игры.		
21	О.Р.У с малым мячом. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты с мячом.		
22	О.Р.У с гимнастической палкой. Кувырок вперед,		

	назад в группировке. Подвижные игры.		
23,24	Лазанье по канату. Акробатические упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
25	К\У «Кувырок вперед, назад, в сторону». Подвижные игры.		
26	Сойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Подвижные игры.		
27	Мост с положения лежа. Стойка на лопатках. Подвижные игры.		
28	К\У «Стойка на лопатках». Подвижные игры.		
29	Упражнения в вися на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		
30	О.Р.У с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической скамейке. Эстафеты.		
31,32	Опорные прыжки через гимнастического коня. Подвижные игры.		
33	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Наклон туловища (норматив ГТО).		
34	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		
35	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		
36,37	Ступающий шаг. Торможение «плугом».. Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		
38,39	Скользкий шаг с палками и без палок. Подъем на склон. Игры на воздухе.		
40	Скользкий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой» Подвижные игры на воздухе..		
41	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 30 метров. Игры на воздухе.		
42	Попеременно- двушажный ход. Торможение «плугом». Игры на воздухе.		
43,44	Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 метров. Игры на воздухе.		
45	Одновременный одношажный ход. Игры на		

	воздухе.		
46	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		
47,48	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		
49	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		
50,51	Правила игры пионербол. Подача мяча. Двухсторонняя игра.		
52,53 54	Правила мини- футбола. Остановка катящегося мяча. Техничко-тактические действия в защите и нападении.		
55	Т.Б на уроках легкой атлетике. Первая помощь при травмах, ушибах и растяжениях. Низкий старт. Подвижные игры.		
56	Бег на 60 метров. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.		
57	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
58	Стартовый разгон. К\У «Бег на 60 метров (норматив ГТО)». Эстафеты с бегом на скорость.		
59	Равномерный бег до 3 минут. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
60	Бег с ускорением от 10 до 15метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
61	Метание малого мяча на дальность. Перестроение. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		
62	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
63	Низкий старт. Бег на 30 метров. Подвижные игры.		
64	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
65	К\У «Бег на 30 метров». Подвижные игры.		
66	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
67	К\У «Метание мяча в цель (норматив ГТО)». Подвижные игры и эстафеты.		

68	Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО). Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
№	Содержание урока. 3 класс. 1 четверть.	Дата	Примечание.
1	П.П на уроках физической культуры. Т.Б на уроках легкой атлетике. Температурный режим. Теоретические сведения.		
2	Бег на 60 метров. Подтягивание на перекладине. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.		
3	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
4	Стартовый разгон. К\У «Бег на 60 метров (норматив ГТО)». Эстафеты .		
5	Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
6	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО)». Подвижные игры.		
7	Перестроение. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		
8	Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
9	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.		
10	Перестроение из одной в 2 колонны.. Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		
11	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
12	Низкий старт. Бег на 30 метров. Подвижные игры.		
13	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
14	К\У «Бег на 30 метров». Подвижные игры.		
15	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
16	Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО). Подвижные игры.		
17	Бег с преодолением препятствий. Наклон туловища. Подвижные игры.		
18	Теоретические сведения. Подвижные игры и эстафеты.		

19	Т.Б на уроках гимнастике. Правила личной гигиены. Режим дня. Закаливание.		
20	О.Р.У с гимнастической палкой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры.		
21	О.Р.У с малым мячом. Кувырок вперед в группировке. Подвижные игры.		
22	О.Р.У с гимнастической скакалкой. Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону. Эстафеты с мячом.		
23	К\У «Кувырок вперед, кувырок назад». Подвижные игры.		
24, 25	Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		
26	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		
27	Упражнения в вися на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		
28	Опорные прыжки через гимнастического коня. Подвижные игры.		
29	Опорные прыжки через гимнастического коня. Подвижные игры.		
30,31	Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствия. Эстафеты.		
32	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Наклон туловища (норматив ГТО).		
33	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Перестроение из 2 шеренг в два круга. Подвижные игры.		
34	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		
35	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		
36,37	Ступающий шаг. Торможение «плугом». Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		
38,39	Скользкий шаг с палками и без палок. Подъем на склон. Игры на воздухе.		
40	Скользкий, ступающий шаг. Подъем		

	«лесенкой» Подвижные игры на воздухе.		
41	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 30 метров. Игры на воздухе.		
42	Попеременно - двушажный ход. Торможение «плугом». Игры на воздухе.		
43.44	Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 метров. Игры на воздухе.		
45	Одновременный одношажный ход. Игры на воздухе.		
46	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		
47.48	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		
49	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		
50	Правила игры пионербол. Подача мяча. Двухсторонняя игра.		
51	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.		
52	Правила мини- футбола. Остановка катящегося мяча. Удары по воротам.		
53	Т.Б на уроках легкой атлетике. Температурный режим. Теоретические сведения.		
54	Бег на 60 метров. Подтягивание на перекладине. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.		
55	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
56	Стартовый разгон. К\У «Бег на 60 метров (норматив ГТО)». Эстафеты .		
57	Равномерный бег до 6 минут. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
58	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО)». Подвижные игры.		
59	Перестроение. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		

60	Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.		
62	Перестроение из одной в 2 колонны. Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		
63	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
64	Низкий старт. Бег на 30 метров. Подвижные игры.		
65	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
66	К\У «Бег на 30 метров». Подвижные игры.		
67	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
68	Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО). Подвижные игры.		
№	Содержание урока. 4 класс. 1 четверть.	Дата	Примечание.
1	Т.Б на уроках легкой атлетике. Температурный режим. Теоретические сведения.		
2	Бег на 60 метров. Подтягивание на перекладине. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.		
3	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
4	Стартовый разгон. К\У «Бег на 60 метров (норматив ГТО)». Эстафеты .		
5	Стартовый разгон. К\У «Бег на 60 метров (норматив ГТО)». Эстафеты .		
6	Равномерный бег до 6 минут. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
7	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО)». Подвижные игры.		
8	Перестроение. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		
9	Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
10	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры. Перестроение из одной в 2 колонны. Бег на 1500		

11	метров. Подвижные игры. К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
12	Низкий старт. Бег на 30 метров. Подвижные игры.		
13	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
14	К\У «Бег на 30 метров». Подвижные игры.		
15	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
16	Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО). Подвижные игры.		
17	Бег с преодолением препятствий. Наклон туловища. Подвижные игры.		
18	Теоретические сведения. Подвижные игры и эстафеты.		
19	Т.Б на уроках гимнастике. Правила личной гигиены. Режим дня. Закаливание.		
20	О.Р.У с гимнастической палкой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры.		
21	О.Р.У с малым мячом. Кувырок вперед в группировке. Подвижные игры.		
22	О.Р.У с гимнастической скакалкой. Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону. Эстафеты с мячом.		
23	К\У «Кувырок вперед, кувырок назад». Подвижные игры.		
24	Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		
25	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		
26	Упражнения в вися на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		
27	Опорные прыжки через гимнастического коня. Подвижные игры.		
28	Опорные прыжки через гимнастического коня. Подвижные игры.		
29	Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствия. Эстафеты.		

30	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Наклон туловища (норматив ГТО).		
31	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Перестроение из 2 шеренг в два круга. Подвижные игры.		
32	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		
33	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		
34,35	Ступающий шаг. Торможение «плугом». Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		
36	Скользкий шаг с палками и без палок. Подъем на склон. Игры на воздухе.		
37,38	Скользкий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой» Подвижные игры на воздухе.		
39,40	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 30 метров. Игры на воздухе.		
41	Попеременно - двушажный ход. Торможение «плугом». Игры на воздухе.		
42,43	Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 метров. Игры на воздухе.		
44	Одновременный одношажный ход. Игры на воздухе.		
45,46	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		
47	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		
48	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		
49	Перестроение из одной в две шеренги. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».		
50	Подвижные игры и эстафеты.		

51	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. История физической культуры.		
52	Спринтерский бег. Высокий старт, бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.		
53	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		
54	Бег на 1000 метров. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
55	К\У «Бег на 30 метров». Эстафеты с бегом на скорость.		
56	Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		
57	К\У «Челночный бег 3*10 метров». Подвижные игры.		
58	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.		
59	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		
60	Низкий старт. Бег на 60 метров. Подвижные игры.		
61	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
62	К\У «Бег на 60 метров». Подвижные игры.		
63	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		
64	К\У «Метание мяча в цель (норматив ГТО)». Подвижные игры и эстафеты.		
65	Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО). Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
66,67,68	Спортивные и подвижные игры.		

