


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пристенская основная общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области

<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области  Грачева Т.И. « 10 » <u>июль</u> 2020г.</p>	<p>«Принято» на педагогическом совете МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области Протокол № 1 от «25» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области  Данышина Г.П. Приказ № <u>105</u> от « 25 » <u>08</u> 2020г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
начальное общее образование
1 - 4 классы

Программу составила
учитель физической культуры:
Корнева А.А., без категории

с. Пристенъ
2020 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Легкая атлетика	11	16	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	10	10
1.4	Лыжная подготовка	14	14	14	14
2.1	Подвижные и спортивные	25	26	30	30
	ИТОГО:	62	68	68	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс

№ п\п урока	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Лёгкая атлетика		
1.	Вводный инструктаж по ТБ Инструктаж по ТБ №.17. Освоение навыков ходьбы, бега и координационных способностей.	1
2.	Освоение навыков ходьбы, бега и развитие скоростных и координационных способностей.	1
3.	Освоение навыков ходьбы, бега и развитие скоростных и координационных способностей.	1
4.	Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Входной контроль.	1
5.	Овладение навыками метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
6.	Освоение навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
7.	Освоение навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
8.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
Подвижные игры		
9.	Инструктаж по ТБ № 20 Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1
10.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1
11.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию.	1
12.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1
13.	Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений	1
14.	Совершенствование навыков метаний на дальность и точность. Освоение ОРУ с предметами.	1
Подвижные и спортивные игры		
15.	Инструктаж по ТБ №67 Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1
16.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1
17.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1
18.	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие реакции, ориентирования в пространстве.	1
Гимнастика		
19.	Инструктаж по ТБ №44 Освоение ОРУ без предметов. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1
20.	Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, гибкости.	1

Лыжная подготовка

21.	Инструктаж по ТБ № 18 Ознакомление с основными способами передвижений на лыжах и правилами обращения с лыжным инвентарём	1
22.	Освоение техники лыжных ходов.	1
23.	Освоение техники ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.	1
24.	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1
25.	Закрепление техники ступающего и скользящего шага с палками.	1
26.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками.	1
27.	Изучение техники спусков и подъёмов	1
28.	Закрепление техники спусков и подъёмов	1
29.	Повторение техники спусков и подъёмов.	1
30.	Совершенствование техники спусков и подъёмов	1
31.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
32.	Освоение техники лыжных ходов	1
33.	Освоение техники лыжных ходов	1

Подвижные игры

34.	Инструктаж по ТБ №20 Овладение умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1
35.	Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах	1
36.	Овладение умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1
37.	Овладение умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1
38.	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах	1
39.	Овладение умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1
40.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирования в пространстве.	1
41.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирования в пространстве.	1
42.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирования в пространстве.	1
43.	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре	1
44.	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре	1
45.	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей.	1
46.	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей.	1
47.	Совершенствование метаний на дальность и точность, развитие скоростно - силовых способностей	1
48.	Совершенствование метаний на дальность и точность, развитие скоростно- силовых способностей	1
49.	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре	1
50.	Совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	1
51.	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре	1
52.	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре	1
53.	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре	1
54.	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре	1

Лёгкая атлетика

55.	Инструктаж по ТБ № 17 Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1
56.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1
57.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1

58.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1
59.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
60.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
61.	Совершенствование навыков бега и метания. Развитие координационных способностей	1
62.	Совершенствование навыков бега и метания. Развитие скоростных способностей	1

2 класс

№ п/п урок а	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Лёгкая атлетика.		
1.	Вводный инструктаж по ТБ Инструктаж по ТБ №.17 Освоение навыков ходьбы, бега и координационных способностей.	1
2.	Освоение навыков ходьбы, бега и развитие скоростных и координационных способностей	1
3.	Освоение навыков ходьбы, бега и развитие скоростных и координационных способностей.	1
4.	Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.	Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Входной контроль.	1
6.	Овладение навыками метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
7.	Освоение навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
8.	Освоение навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
Подвижные игры		
9.	Инструктаж по ТБ № 20 Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1
10.	Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1
11.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1
12.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию.	1
13.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1
14.	Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений.	1
Подвижные и спортивные игры		
15.	Инструктаж по ТБ №20 Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1
16.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении	1

	мяча.	
17.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1
18.	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие реакции, ориентирования в пространстве.	1
Гимнастика		
19.	Инструктаж по ТБ №44 Освоение ОРУ без предметов. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1
20.	Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, гибкости.	1
21.	Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, гибкости.	1
22.	Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, гибкости.	1
23.	Освоение навыков равновесия и строевых упражнений. Развитие координационных способностей	1
24.	Освоение навыков равновесия и строевых упражнений. Развитие координационных способностей	1
25.	Освоение навыков равновесия и строевых упражнений. Развитие координационных способностей	1
26.	Освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей	1
27.	Освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей	1
28.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
29.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
30.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
Лыжная подготовка.		
31.	Инструктаж по ТБ № 48 Ознакомление с основными способами передвижений на лыжах и правилами обращения с лыжным инвентарём	1
32.	Освоение техники лыжных ходов.	1
33.	Освоение техники лыжных ходов.	1
34.	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1
35.	Закрепление техники ступающего и скользящего шага с палками.	1
36.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками.	1
37.	Изучение техники спусков и подъёмов	1
38.	Повторение техники спусков и подъёмов.	1
39.	Совершенствование техники спусков и подъёмов	1
40.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
41.	Освоение техники лыжных ходов	1
42.	Освоение техники лыжных ходов	1
43.	Освоение техники лыжных ходов	1
44.	Освоение техники лыжных ходов	1
Подвижные игры		
45.	Инструктаж по ТБ №70 Овладение умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1
46.	Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах	1
47.	Овладение умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1
48.	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально и в парах	1

49.	Овладение умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1
50.	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре	1
51.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ №70 Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирования в пространстве.	1
52.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирования в пространстве.	1
53.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирования в пространстве.	1
54.	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре	1
55.	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей.	1
56.	Совершенствование метаний на дальность и точность, развитие скоростно - силовых способностей	1
57.	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре	1
58.	Совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	1
59.	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре	1
60.	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре	1
Лёгкая атлетика		
61.	Инструктаж по ТБ № 67 Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Итоговый контроль.	1
63.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
64.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
65.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
66.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
67.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
68.	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1

3 класс

№ п/п урока	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Легкая атлетика		
1.	Инструктаж по ТБ № 17. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ № 17.	1
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
3.	Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростных способностей.	1
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Входной контроль.	1
5.	Совершенствование навыков бега и развитие скоростных качеств.	1
6.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Закрепление навыков прыжков, овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых качеств.	1

Подвижные и спортивные игры

8.	Инструктаж по ТБ №20 Лапта. Освоение простейших элементов игры, развитие двигательных качеств.	1
9.	Лапта. Совершенствование ловли и передачи мяча, развитие координационных способностей.	1
10.	Лапта. Развитие физических качеств.	1
11.	Лапта. Овладение простейшими навыками удара битой по мячу, развитие скоростных качеств.	1
12.	Лапта. Закрепление простейшими навыками удара битой по мячу, развитие физических качеств.	1
13.	Лапта. Комплексное развитие физических и личностных качеств обучающихся.	1
14.	Подвижные и спортивные игры. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1
15.	Подвижные игры. Закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
16.	Подвижные и спортивные игры Развитие двигательных качеств.	1
17..	Подвижные и спортивные игры. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1
18.	Подвижные игры. Закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
19.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
20.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1

Гимнастика

21.	Инструктаж по ТБ № 44 .Освоение ОРУ без предметов, на освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей.	1
22.	На освоение строевых упражнений. Развитие физических качеств.	1
23.	совершенствование акробатических упражнений, освоение висов и упоров.	1
24.	освоение строевых упражнений, закрепление висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
25.	совершенствование акробатических упражнений, висов и упоров, развитие физических качеств.	1
26.	Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, развитие координационных способностей.	1
27.	Закрепление акробатических упражнений, освоение висов и упоров, навыков лазания и перелезания.	1
28.	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	1
29.	Промежуточный контроль. Совершенствование навыков лазания, равновесия, на освоение танцевальных упражнений.	1
30.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных способностей.	1

Лыжная подготовка

31.	Инструктаж по ТБ № 48 Освоение техники лыжных ходов.	1
32.	Освоение техники лыжных ходов. (Попеременный двухшажный ход).	1
33.	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости.	1
34.	Соверш-е техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1
35.	Овладение техникой передвижения скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
36.	Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, смелости.	1
37.	Освоение техники подъёмов и спусков, поворотов. Развитие выносливости.	1
38.	Соверш-е техники лыжных ходов, закрепление техники спусков и подъёмов.	1

39.	Развитие координационных способностей, быстроты, смелости, ловкости.	1
40.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие координационных способностей.	1
41.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники спусков и подъёмов.	1
42.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, развитие координационных способностей.	1
43.	Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.	1
44.	Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.	1
Подвижные и спортивные игры		
45.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ № 70 Овладение навыками ловли и передачи мяча. Развитие внимания и быстроты.	1
46.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Овладение навыками ловли и передачи мяча.	1
47.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.	1
48.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Развитие координационных способностей, ловкости, навыков владения мячом.	1
49.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Развитие ловкости, быстроты, внимания, координационных способностей.	1
50.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Овладение навыками ловли и передачи мяча, развитие меткости, ловкости, быстроты.	1
51.	Подвижные игры (баскетбол). Овладение навыками ловли и передачи мяча, развитие меткости, ловкости, быстроты.	1
52.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие меткости, ловкости, быстроты.	1
Легкая атлетика		
53.	Инструктаж по ТБ № 67 Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега.	1
54.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега.	1
55.	Легкая атлетика. Овладение навыками метания мяча в цель. Развитие скоростных качеств.	1
56.	Легкая атлетика. Совершенствование навыков метания мяча с места на дальность, овладение навыками спринтерского бега.	1
57.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств, овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
58.	Лапта. Овладение простейшими правилами игры, навыками ловли и передачи мяча, ударов битой по мячу с самоподачи.	1
59.	Лапта. Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, осаливания, ударов битой по мячу с собственного подбрасывания.	1
Подвижные и спортивные игры		
60.	Инструктаж по ТБ № 70 . На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1
61.	Подвижные игры. На закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
62.	Подвижные и спортивные игры. Итоговый контроль. На развитие двигательных качеств.	1
63.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
64.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
65.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
66.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
67.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1

68.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
-----	---	---

4 класс

№ п\п урока	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Легкая атлетика		
1.	Инструктаж по ТБ № 17. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
3.	Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростных способностей.	1
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Входной контроль.	1
5.	Совершенствование навыков бега и развитие скоростных качеств.	1
6.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Закрепление навыков прыжков, овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых качеств.	1
Подвижные и спортивные игры		
8.	Инструктаж по ТБ № 20. Лапта. Освоение простейших элементов игры, развитие двигательных качеств.	1
9.	Лапта. Совершенствование ловли и передачи мяча, развитие координационных способностей.	1
10.	Лапта. Развитие физических качеств.	1
11.	Лапта. Овладение простейшими навыками удара битой по мячу, развитие скоростных качеств.	1
12.	Лапта. Закрепление простейшими навыками удара битой по мячу, развитие физических качеств.	1
13.	Лапта. Комплексное развитие физических и личностных качеств обучающихся.	1
14.	Подвижные и спортивные игры. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1
15.	Подвижные игры. Закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
16.	Подвижные и спортивные игры Развитие двигательных качеств.	1
17.	Подвижные и спортивные игры. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1
18.	Подвижные игры. Закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
19.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
20.	Подвижные и спортивные игры. Развитие двигательных качеств.	1
Гимнастика		
21.	Инструктаж по ТБ № 44 .Освоение ОРУ без предметов, на освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей.	1
22.	Освоение строевых упражнений. Развитие физических качеств.	1
23.	Совершенствование акробатических упражнений, освоение висов и упоров.	1
24.	Освоение строевых упражнений, закрепление висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1

25.	Совершенствование акробатических упражнений, висов и упоров, развитие физических качеств.	1
26.	Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, развитие координационных способностей.	1
27.	Закрепление акробатических упражнений, освоение висов и упоров, навыков лазания и перелезания.	1
28.	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	1
29.	Промежуточный контроль. Совершенствование навыков лазания, равновесия, на освоение танцевальных упражнений.	1
30.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных способностей.	1
Лыжная подготовка		
31.	Инструктаж по ТБ № 48 Освоение техники лыжных ходов.	1
32.	Освоение техники лыжных ходов. (Попеременный двухшажный ход).	1
33.	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости.	1
34.	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1
35.	Овладение техникой передвижения скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
36.	Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, смелости.	1
37.	Освоение техники подъёмов и спусков, поворотов. Развитие выносливости.	1
38.	Совершенствование техники лыжных ходов, закрепление техники спусков и подъёмов.	1
39.	Развитие координационных способностей, быстроты, смелости, ловкости.	1
40.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие координационных способностей.	1
41.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники спусков и подъёмов.	1
42.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, развитие координационных способностей.	1
43.	Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.	1
44.	Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.	1
Подвижные и спортивные игры		
45.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ № 70 Овладение навыками ловли и передачи мяча. Развитие внимания и быстроты.	1
46.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Овладение навыками ловли и передачи мяча.	1
47.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.	1
48.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Развитие координационных способностей, ловкости, навыков владения мячом.	1
49.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Развитие ловкости, быстроты, внимания, координационных способностей.	1
50.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Овладение навыками ловли и передачи мяча, развитие меткости, ловкости, быстроты.	1
51.	Подвижные игры (баскетбол). Овладение навыками ловли и передачи мяча, развитие меткости, ловкости, быстроты.	1
52.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие меткости, ловкости, быстроты.	1
Легкая атлетика		
53.	Инструктаж по ТБ № 67. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега.	1
54.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега.	1

55.	Легкая атлетика. Овладение навыками метания мяча в цель. Развитие скоростных качеств.	1
56.	Легкая атлетика. Совершенствование навыков метания мяча с места на дальность, овладение навыками спринтерского бега.	1
57.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств, овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
58.	Лапта. Овладение простейшими правилами игры, навыками ловли и передачи мяча, ударов битой по мячу с самоподачи.	1
59.	Лапта. Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, осаливания, ударов битой по мячу с собственного подбрасывания.	1
Подвижные и спортивные игры		
60.	Инструктаж по ТБ № 20. На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1
61.	Подвижные игры. На закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
62.	Подвижные и спортивные игры. На развитие двигательных качеств.	1
63.	Развитие двигательных качеств.	1
64..	Закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
65.	Развитие двигательных качеств. Итоговый контроль.	1
66.	Закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции	1
67.	Закрепление держания, ловли, передачи, броска мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	1
68.	Развитие двигательных качеств.	1

Список приложений к рабочей программе:

1. Календарно – тематическое планирование
2. Формы и средства контроля

