

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Арлюкская средняя общеобразовательная школа»  
Юргинского муниципального района Кемеровской области

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете  
МБОУ «Арлюкская СОШ»  
Протокол № 6  
25.12.2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор  
МБОУ «Арлюкская СОШ»  
25.12.2019 г.



Приказ № 133 от 25.12.2019 г.  
А.Н. Северина

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1- 4 классов

Составители: учитель физкультуры  
МБОУ «Арлюкская СОШ»  
Журутин Владимир Анатольевич

2019 год

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:*

1) 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;

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

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

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

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

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

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

10) 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 должны отражать:*

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

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

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

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

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

8) 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;

9) 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;

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

11) 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;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) 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;

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с

содержанием конкретного учебного предмета, формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования **по физической культуре** должны отражать:

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

### 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.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**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; 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 (1кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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

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

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

**На материале спортивных игр.**

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

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

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

### 3. Тематическое планирование

1 класс 99 часов

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч)</b>		
1	Инструкция по технике безопасности во время проведения подвижных игр	1
2-3	Игры, направленные на развитие быстроты	2
4	Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
5-7	<i>Игры, направленные на развитие быстроты</i>	3
8	Игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей (метание)	1
9-12	<i>Игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей</i>	4
13-16	<i>Игры, направленные на развитие силовых способностей, прыгучести (прыжки)</i>	4
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 ч)</b>		
17-21	Игры, направленные на развитие выносливости	5
22-26	<i>Игры, направленные на развитие выносливости</i>	5
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17 ч)</b>		
27-29	Развитие скоростно – силовых способностей	3
30	Развитие ловкости	1
31	Развитие координационных способностей. Игровые задания	1
32	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	1
33	<i>Развитие ловкости</i>	1
34-35	Развитие скоростно – силовых способностей	2
36	Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча	1
37	Бросок мяча в движении	1
38	<i>Развитие ловкости</i>	1
39	<i>Развитие ловкости (Специальные беговые упражнения)</i>	1
40	Игровые задания. Эстафетный бег	1
41	<i>Игровые задания</i>	1
42	<i>Игровые задания. Развитие координационных способностей</i>	1
43	Игровые задания с передачей мяча. Развитие координационных способностей	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч)</b>		
44	Спуск в низкой стойке	1
45	Скользящий шаг	1
46-47	Развитие кондиционных и координационных способностей	2
48	Спуск в основной стойке	1
49	<i>Скользящий шаг</i>	1
50	Согласованность движений тела в скользящем шаге	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой»	1
53-54	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	2
55	<i>Развитие выносливости</i>	1
56	<i>Развитие выносливости. Подъём «лесенкой»</i>	1
57-59	Попеременный двухшажный ход	3
60	Поворот переступанием при спуске	1
61	Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке	1
<b>ГИМНАСТИКА (15 ч)</b>		
62	СУ. Основы знаний	1
63	Акробатические упражнения	1
64	<i>Акробатические упражнения. Силовая подготовка</i>	1
65	Развитие гибкости	1

66	Упражнения в упорах	1
67-68	Развитие силовых способностей	2
69	Развитие координационных способностей	1
70	<i>Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения</i>	1
71	Развитие скоростно – силовых способностей	1
72	<i>Развитие скоростно – силовых способностей. Специальные беговые упражнения</i>	1
73-74	Упражнения на равновесие	2
75	Лазание и перелезание	1
76	<i>Лазание и перелезание. Специальные упражнения</i>	1
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 ч)</b>		
77	Преодоление препятствий	1
78	Развитие выносливости	1
79	Переменный бег	1
80	Переменный бег, прыжки и многоскоки	1
81	Длительный бег	1
82-83	Развитие силовой выносливости	2
84	<i>Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий</i>	1
85	Гладкий бег	1
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)</b>		
<b>СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ (7 ч)</b>		
86	Развитие скоростных способностей	1
87	Высокий старт	1
88	Высокий старт. Стартовый разгон	1
89	<i>Развитие координационных способностей. Эстафеты</i>	1
90	Развитие скоростных способностей	1
91	<i>Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка</i>	1
92	Развитие скоростной выносливости	1
<b>МЕТАНИЕ (6 ч)</b>		
93	Развитие скоростно – силовых способностей	1
94	<i>Развитие скоростно – силовых способностей. Специальные беговые упражнения</i>	1
95	Развитие координационных способностей	1
96	<i>Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения</i>	1
97	Метание мяча на дальность	1
98	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1
<b>ПРЫЖКИ (1 ч)</b>		
99	Развитие силовых способностей и прыгучести	1

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Базовая часть (77)</b>		
<b>Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</b>		
<b>Легкоатлетические упражнения (16ч)</b>		
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Развитие скоростных способностей.	1
3	<i>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</i>	1
4-5	Высокий старт.	2
6	<i>Развитие координационных способностей.</i>	1
7	<i>Развитие координационных способностей. Эстафеты.</i>	1
8	Развитие координационных способностей.	1
9-10	Развитие скоростной выносливости. Нормы ГТО	2
11	Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	<i>Развитие координационных способностей.</i>	1
13	Метание мяча на дальность. Нормы ГТО	1
14	<i>Развитие силовых способностей и прыгучести.</i>	1
15-16	Прыжки длину с разбега. Нормы ГТО	2
<b>Кроссовая подготовка (10ч)</b>		
17	Развитие выносливости.	1
18	<i>Развитие выносливости.</i>	1
19	Преодоление препятствий.	1
20	<i>Преодоление препятствий.</i>	1
21	Переменный бег.	1
22	<i>Переменный бег.</i>	1
23	Гладкий бег.	1
24	<i>Гладкий бег.</i>	1
25-26	Кроссовая подготовка. Нормы ГТО	2
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (18ч)</b>		
27-28	Стойки и передвижения, остановки.	2
29	Ловля и передача мяча.	1
30-31	<i>Ловля и передача мяча.</i>	2
32	Ведение мяча.	1
33-34	<i>Ведение мяча.</i>	2
35	Бросок мяча.	1
36-37	<i>Бросок мяча.</i>	2
38-40	Развитие ловкости.	3
41-43	<i>Игровые задания.</i>	3
44	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>		
45	Спуск в основной стойке.	1
46	Скользкий шаг.	1
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48	<i>Развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	1
49	Попеременный двушажный ход.	1
50-51	Спуск в основной стойке.	2
52-53	Одновременный бесшажный ход.	2
54-55	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	2
56-57	Развитие выносливости.	2
58-60	Попеременный двушажный ход.	3
61-62	<i>Поворот переступанием при спуске.</i>	2
<b>Гимнастика с элементами акробатики (15ч)</b>		
63	СУ. Основы знаний.	1

64	Акробатические упражнения.	1
65	Развитие гибкости.	1
66	Упражнения в упорах.	1
67	<i>Развитие силовых способностей.</i>	1
68	Развитие координационных способностей.	1
69-70	Развитие скоростно-силовых способностей	2
71-72	Упражнения на равновесие.	2
73-74	Лазание и перелазание.	2
75	<i>Развитие ловкости.</i>	1
76-77	<i>Развитие координационных способностей.</i>	2
<b>Вариативная часть (25ч)</b> <b>Кроссовая подготовка (8ч)</b>		
78-79	Преодоление препятствий.	2
80	<i>Развитие выносливости.</i>	1
81-82	Переменный бег.	2
83	Длительный бег.	1
84	Развитие силовой выносливости. Нормы ГТО	1
85	Гладкий бег.	1
<b>Легкоатлетические упражнения (17ч)</b>		
86	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
87	Высокий старт.	1
88-89	<i>Развитие координационных способностей. Эстафеты.</i>	2
90-91	Развитие скоростных способностей.	2
92-93	<i>Развитие скоростной выносливости.</i>	2
94-95	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	2
96-97	Развитие координационных способностей.	2
98-99	Метание мяча на дальность. Нормы ГТО	2
100	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
101-102	<i>Развитие силовых способностей и прыгучести.</i>	2

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Базовая часть (77)</b>		
<b>Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</b>		
<b>Легкоатлетические упражнения (16ч)</b>		
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Развитие скоростных способностей.	1
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
4	Высокий старт.	1
5	Высокий старт с пробеганием.	1
6	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1
7	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег до 60 метров.	1
8	<i>Развитие скоростных способностей.</i>	<i>1</i>
9	Развитие скоростной выносливости. Нормы ГТО	1
10	<i>Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.</i>	<i>1</i>
11	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	<i>Развитие координационных способностей.</i>	<i>1</i>
13	Метание мяча на дальность. Нормы ГТО	1
14	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
15-16	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	2
<b>Кроссовая подготовка (10ч)</b>		
17	<i>Развитие выносливости.</i>	<i>1</i>
18	Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	1
19	Развитие силовой выносливости.	1
20	Преодоление препятствий.	1
21	<i>Преодоление препятствий с наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.</i>	<i>1</i>
22	Переменный бег.	1
23	<i>Переменный бег. Специальные беговые упражнения.</i>	<i>1</i>
24	Гладкий бег. История отечественного спорта.	2
25	<i>Гладкий бег.</i>	<i>1</i>
26	Кроссовая подготовка. Нормы ГТО	2
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (18ч)</b>		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
28	<i>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.</i>	<i>1</i>
29	Ловля и передача мяча.	1
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	1
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1
32	Ведение мяча.	3
33	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой, шагом и бегом по прямой.</i>	<i>1</i>
34	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.</i>	<i>1</i>
35	Бросок мяча.	1
36	<i>Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.</i>	<i>1</i>
37	<i>Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ловли.</i>	<i>1</i>
38	Развитие ловкости.	1
39	Развитие ловкости. Ведение мяча.	1
40	<i>Развитие ловкости. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.</i>	<i>1</i>
41	Игровые задания.	1
42	<i>Игровые задания. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.</i>	<i>1</i>
43	<i>Игровые задания. В парах передача мяча.</i>	<i>1</i>

44	<i>Развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	1
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>		
45	Спуск в основной стойке.	1
46	Скользкий шаг.	1
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48	<i>Развитие кондиционных и координационных способностей. Обучение переносу массы тела.</i>	1
49	Попеременных двухшажный ход.	1
50	Спуск в основной стойке.	1
51	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1
52	Одновременных бесшажный ход.	1
53	Одновременных бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
54	<i>Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.</i>	1
55	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке.	1
56	<i>Развитие выносливости.</i>	1
57	Развитие выносливости. Подъема «лесенкой» прямо.	1
58	Попеременных двухшажный ход.	1
60	Попеременных двухшажный ход. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании.	1
61	Поворот переступанием при спуске.	1
62	<i>Поворот переступанием при спуске. Отталкивание ногой в скользящем шаге.</i>	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (15ч)</b>		
63	СУ. Основы знаний.	1
64	Акробатические упражнения.	1
65	Развитие гибкости. Нормы ГТО	1
66	Упражнения в упорах.	1
67	Развитие силовых способностей.	1
68	Развитие координационных способностей.	1
69	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1
70	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
71	Упражнения на равновесие.	1
72	Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1
73	Лазание и перелазание.	1
74	Лазание и перелазание. Полоса препятствий с включением лазанья.	1
75	Развитие ловкости. Нормы ГТО	1
76	<i>Развитие координационных способностей.</i>	1
77	<i>Развитие координационных способностей. Эстафеты.</i>	1
<b>Вариативная часть (25ч)</b>		
<b>Кроссовая подготовка (8ч)</b>		
78	Преодоление препятствий.	1
79	Преодоление препятствий прыжком в шаге.	1
80	<i>Развитие выносливости.</i>	1
81	Переменный бег.	1
82	Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.	1
83	Длительный бег. Нормы ГТО	1
84	<i>Развитие силовой выносливости.</i>	1
85	<i>Гладкий бег.</i>	1
<b>Легкоатлетические упражнения (17ч)</b>		
86	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
87	Высокий старт.	1
88	<i>Развитие координационных способностей. Эстафеты.</i>	1
89	<i>Развитие скоростных способностей.</i>	1
90	Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 40 метров.	1

91	Развитие скоростной выносливости. Нормы ГТО	1
92	<i>Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.</i>	1
93	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1
94	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
95	<i>Развитие координационных способностей.</i>	1
96	Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча с места.	1
97	Метание мяча на дальность.	1
98	<i>Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.</i>	1
99	<i>Развитие силовых способностей и прыгучести.</i>	1
100	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки на длину по ориентирам.	1
101	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1
102	<i>Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30м. Принятие теста по шестиминутному бегу.</i>	1

## 4 класс 102 часа

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Базовая часть (77)</b>		
<b>Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</b>		
<b>Легкоатлетические упражнения (16ч)</b>		
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	Высокий старт.	1
4	<i>Развитие координационных способностей. Эстафеты.</i>	1
5	Развитие скоростных способностей	1
6	<i>Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.</i>	1
7	<i>Развитие скоростной выносливости</i>	1
8	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1
9	<i>Развитие координационных способностей.</i>	1
10	Метание мяча на дальность, из различных положений.	1
11	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	1
12	Метание мяча на дальность. Нормы ГТО	1
13	<i>Развитие силовых способностей и прыгучести.</i>	1
14	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
15-16	Прыжок в длину с разбега Нормы ГТО	2
<b>Кроссовая подготовка (10ч)</b>		
17	Развитие выносливости.	1
18	Развитие силовой выносливости.	1
19	Развитие силовой выносливости. Длительный бег.	1
20	<i>Преодоление препятствий.</i>	1
21	<i>Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения.</i>	1
22	Переменный бег.	1
23	Переменный бег. Прыжковые упражнения.	1
24	Гладкий бег.	1
25	<i>Гладкий бег. Специальные беговые упражнения.</i>	1
26	Длительный бег. Нормы ГТО	1
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (18ч)</b>		
27	Стойки и передвижения.	1
28	Стойки и передвижения, остановки.	1
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
30	Ловля и передача мяча.	1
31	<i>Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.</i>	1
32	<i>Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения.</i>	1
33	Ведение мяча.	1
34	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1
35	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
36	Бросок мяча.	1
37	Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1
38	Бросок мяча в движении.	1
39	Развитие ловкости.	1
40	<i>Развитие ловкости. Специальные беговые упражнения.</i>	1
41	<i>Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.</i>	1
42	<i>Игровые задания.</i>	1
43	<i>Игровые задания. Развитие координационных способностей.</i>	1
44	Игровые задания с передачей мяча.	1
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>		
45	Спуск в основной стойке.	1
46	Скольльзящий шаг.	1
47-48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2

49	Попеременных двухшажный ход.	1
50	Подъём «полуёлочкой»	1
51	Подъём «полуёлочкой». Поворот переступанием.	1
52	Попеременных двухшажный ход.	1
53	Попеременных двухшажный ход. Подъём «лесенкой»	1
54-55	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	2
56	Развитие выносливости.	1
57	<i>Развитие выносливости. Подъём «лесенкой»</i>	1
58	Попеременных двухшажный ход.	1
59	Одновременный двухшажный ход.	1
60	Попеременных двухшажный, одновременный двухшажный ход.	1
61	Поворот переступанием при спуске.	1
62	Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (15ч)</b>		
63	СУ. Основы знаний.	1
64	Акробатические упражнения.	1
65	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	1
66	Развитие гибкости.	1
67	Упражнения в упорах.	1
68-69	<i>Развитие силовых способностей.</i>	2
70	Развитие координационных способностей.	1
71	Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	1
72	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1
73	<i>Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.</i>	1
74	Упражнения на равновесие.	1
75	<i>Упражнения на равновесие. Специальные беговые упражнения.</i>	1
76	Лазание и перелазание.	1
77	<i>Лазание и перелазание. Специальные беговые упражнения.</i>	1
<b>Вариативная часть (25ч)</b>		
<b>Кроссовая подготовка (8ч)</b>		
78	Преодоление препятствий.	1
79	<i>Развитие выносливости.</i>	1
80	Переменный бег.	1
81	Переменный бег, прыжки и многоскоки.	1
82	Длительный бег. Нормы ГТО	1
83	<i>Развитие силовой выносливости.</i>	1
84	<i>Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.</i>	1
85	Гладкий бег.	1
<b>Легкоатлетические упражнения (17ч)</b>		
86	Развитие скоростных способностей.	1
87	Высокий старт.	1
88	Высокий старт. Стартовый разгон.	1
89	<i>Развитие координационных способностей. Эстафеты.</i>	1
90	Развитие скоростных способностей. Нормы ГТО	1
91	<i>Развитие скоростной выносливости. Силовая подготовка.</i>	1
92	<i>Развитие скоростной выносливости.</i>	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание.	1
94	Метание мяча на дальность. Нормы ГТО	1
95	<i>Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.</i>	1
96	<i>Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.</i>	1
97	<i>Развитие силовых способностей и прыгучести. Специальные беговые упражнения.</i>	1
98	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1
99	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
100	<i>Развитие силовых способностей. Специальные беговые упражнения.</i>	1

<i>101</i>	<i>Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения.</i>	<i>1</i>
<i>102</i>	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	<i>1</i>



Пролито и пронумеровано 17 листов

Директор школы: Сверина А.Н.