

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа №5
города Искитима Новосибирской области

Рассмотрено на ШМО:

Протокол № 1 от 27.08.2019г.

Руководитель: И.Д. Иванова (Иванова Е.Д.)

УТВЕРЖДЕНО:

Протокол педсовета № 1 от 28.08.19г.

Директор школы: И.М. Райзер (И.М. Райзер)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
1-4 класс

Составители:

учителя физической культуры

Голованов Максим Васильевич

Шестернина Надежда Геннадьевна

г. Искитим,

2019

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования на базовом уровне (Приказ МО РФ от 06. 10. 2009 №373 «Об утверждении и введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») о введении третьего часа физической культуры; базисного учебного плана МБОУ СОШ № 5 г. Искитима НСО на 2014-2015 уч. год, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Программа по физической культуре в соответствии с ФБУПП реализуется с 1 по 11 класс и ведется как обязательный предмет. Данная программа является продолжением учебной программы по физической культуре начального общего образования. На освоение программы по физической культуре в соответствии с рекомендациями регионального БУП в каждом классе выделено 68 часов (2 часа в неделю) третий час реализуется через подвижные игры.

В соответствии со стандартами образования по физической культуре обучение направлено на достижение следующих **целей**:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценности ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

Общая характеристика курса

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцатидвадцатилетней давности любознательностью и большей

информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Места курса в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Во 2 классе количество уроков составляет 102 часа. В объём уроков по физической культуре в каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового

образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

К метапредметным результатам относят регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия

Регулятивные универсальные учебные действия включают в себя целеполагание, планирование, контроль и оценку своей деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия включают в себя смысловое чтение, поиск информации в дополнительных источниках, умение адекватно, осознанно и понятно строить речевые высказывания в устной и письменной речи, устанавливать причинно-следственные связи, сравнивать, обобщать.

Коммуникативные универсальные учебные действия направлены на формирование компетентности в общении, умения слушать, вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение использовать знаково-символические средства представления информации для создания схем решения учебных и практических задач;
- умение определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон посредством сотрудничества.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Реквизиты программы	Класс	УМК учителя	УМК уч-ся
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.:Просвещение,2012	2-4	Физическая культура. 2-4 классы \под. ред. В.И.Ляха,А.А.Зданевич -М.:Просвещение,2012	Поурочные планы.2-4 класс. С.В.Курылев Издательство «Учитель - АСТ»

Требования к уровню усвоения дисциплины

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
 - взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями; формирование интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человек.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Тематический план

Класс	Л /а	гимнастика	Лыжная подготовка
2	32	18	18
3	32	18	18
4	32	18	18

Поурочное планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Учебная деятельность	Контроль	Средства обучения
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Знать требования инструкций.	
2	Низкий старт	Низкий старт (до 15 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	
3	Низкий старт.	Низкий старт (до 20 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	
4	Бег 30 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 2 мин.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	
5	Бег 30 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 2 мин.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	
6	Прыжок в длину с места	ОРУ. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.	Уметь демонстрировать прыжок с места.	
7	Прыжок в длину с места результат.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	Уметь прыгать с максимальной силой	
8	Эстафетный бег.	ОРУ. СБУ Передача эстафетной палочки.	Уметь передавать эстафетную палочку.	
9	Эстафетный бег.	ОРУ. СБУ Передача эстафетной палочки.	Уметь передавать эстафетную палочку.	

10	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. СБУ. Контрольный забег на дистанцию 100 м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. СБУ. Контрольный забег на дистанцию 100 м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию	
12	Метание	ОРУ. Метание мяча на дальность с места Челночный бег. .	Уметь метать мяч на дальность с места	
13	Бег по пересеченной местности	ОРУ в движении. Бег (2 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 2 мин.);преодолеть препятствия.	
14	Передача эстафетной палочки	ОРУ СБУ Повторение техники и тактики передачи эстафетной палочки.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	
15	Эстафетный бег	ОРУ СБУ Эстафеты	Демонстрация чувства коллективизма	
16	Гимнастика Техника безопасности. Строевые упражнения.	ОРУ на месте. Повороты на право, на лево, кругом, ходьба строевым шагом.	Уметь выполнять элементы движения	
17	Опорный прыжок	ОРУ на месте. Опорный прыжок на гимнастический мат.	Уметь выполнять	
18	Строевые упражнения	ОРУ у стены. Обучение строевым упражнениям (повороты, перестроения)	Уметь выполнять строевые упражнения.	
19	Развитие гибкости	ОРУ в парах. Наклон в перед на результат .	Уметь выполнять тестирование на гибкость	
20	Строевые упражнения.	ОРУ с предметами. Повороты н право, на лево, кругом.	Уметь выполнять строевые упражнения.	

21	Кувырок в перед.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Обучение техники кувырка в перед.	Учет техники кувырка	
22	Канат.	ОРУ в движении. Обучение лазанью по канату. Разучивание комплекса силовых упр. для самостоятельного выполнения во внеурочное время.	Выполнять технику лазания	
23	Подтягивание	ОРУ у стены. Техника выполнения элементов. Подтягивание на перекладине. Развитие гибкости..	Учет гибкости	
24	Отжимание	ОРУ у стены. Обучение техники отжимания.	Учет техники отжимания	
25	Мост из положения лежа	ОРУ в парах. Мост из положения лежа	учет гибкости	
26	Равновесие на бревне	ОРУ в движении на осанку. Ходьба по бревну и соскоки с бревна.	Учет координационных способностей	
27	Лазание по канату	ОРУ в парах. Повторение лазание по канату разными способами..	Учет координационных способностей и физических способностей	
28	Прыжки в высоту	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на результат.	Учет техники выполнения упражнения	
29	Кувырок в перед	ОРУ с гимнастическими палками. Серия кувырков в перед	Корректировка техники выполнения упражнений.	
30	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса-мальчики, из виса лёжа-девочки	Корректировка техники выполнения упражнений.	
31	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.	Учет координационных способностей	

32	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок на гимнастический мат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
33	Кувырок в перед	ОРУ СБУ дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. .	Уметь демонстрировать кувырок в перед.	
34	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на лыжах.	Уметь соблюдать технику безопасности на лыжах.	
35	Развитие выносливости	Техника передвижений и развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику передвижений.	
36	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода	
37	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода.	
38	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
39	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
40	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	

41	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
42	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
43	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
44	Техника подъема	Обучение техники подъема лесенкой и ёлочкой	Уметь демонстрировать технику подъема	
45	Техника подъема	Обучение техники подъема лесенкой и ёлочкой	Уметь демонстрировать технику подъема	
46	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.	Уметь проходить дистанцию	
47	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.	Уметь проходить дистанцию	
48	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат	Уметь проходить дистанцию на время	
49	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат	Уметь проходить дистанцию на время	
50	Эстафетные гонки	Хожение на лыжах свободным ходом	Овладение техники лыжных ходов	
51	Эстафетные гонки	Хожение на лыжах свободным ходом	Овладение техники лыжных ходов	
52	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ. Бег под гору.	Уметь бегать в равномерном темпе	

	Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствование выразительности движений.		
53	Спринтерский бег	ОРУ в движении. Закрепление техники низкого старта. Бег по дистанции. Бег на 30м.	Корректировка техники бега.	
54	Спринтерский бег	ОРУ в движении. Закрепление техники низкого старта. Бег по дистанции. Бег на 30м.	Корректировка техники бега.	
55	Челночный бег	ОРУ в движении. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью	
56	Челночный бег	ОРУ в движении. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью	
57	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь демонстрировать финальное усилие	
58	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь демонстрировать финальное усилие	
59	Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие	
60	Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие	
61	Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	
62	Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с	Уметь выполнять прыжок в длину с места	

		изменением направления по сигналу.		
63	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков..	Учет техники движения	
64	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков..	Учет техники движения	
65	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
66	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
67	Метание мяча 150г на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе и беге. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета с метанием.	Уметь метать мяч	
68	Бег по дистанции	ОРУ Развитие выносливости, бег по дистанции 300 метров	Уметь пробегать дистанцию	

Поурочное планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Учебная деятельность	Контроль	Средства обучения
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт (до 20 м). Стартовый разгон.	Знать требования инструкций. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	
2	Низкий старт	Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Знать требования инструкций. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	
3	Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
4	Бег 30 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 3 мин.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	
5	Бег 30 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 3 мин.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	
6	Прыжок в длину с места	ОРУ. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.	Уметь продемонстрировать прыжок с места.	
7	Прыжок в длину с места результат	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	Уметь прыгать с максимальной силой	

8	Эстафетный бег	ОРУ. СБУ Передача эстафетной палочки.	Уметь передавать эстафетную палочку.	
9	Эстафетный бег	ОРУ. СБУ Передача эстафетной палочки.	Уметь передавать эстафетную палочку	
10	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ СБУ. Контрольный забег на дистанцию 200 м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ СБУ. Контрольный забег на дистанцию 200 м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию	
12	Метание	ОРУ. Метание мяча на дальность с места Челночный бег.	Уметь метать мяч на дальность с места	
13	Бег по пересеченной местности	ОРУ в движении. Бег (3 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 2 мин.); преодолевать препятствия.	
14	Передача эстафетной палочки	ОРУ СБУ Повторение техники и тактики передачи эстафетной палочки.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	
15	Эстафетный бег	ОРУ СБУ Эстафеты	Демонстрация чувства коллективизма	
16	Гимнастика Техника безопасности. Строевые упражнения.	ОРУ на месте. Повороты на право, на лево, кругом, ходьба строевым шагом. Перестроения	Уметь выполнять элементы движения	
17	Опорный прыжок	ОРУ на месте. Опорный прыжок на гимнастический мат.	Уметь выполнять	
18	Строевые упражнения	ОРУ у стены. Обучение строевым упражнениям (повороты, перестроения).	Уметь выполнять строевые упражнения.	

19	Развитие гибкости	ОРУ в парах. Наклон в перед на результат.	Уметь выполнять тестирование на гибкость.	
20	Строевые упражнения	ОРУ с предметами. Повороты н право, на лево, кругом.	Уметь выполнять строевые упражнения.	
21	Кувырок в перед	ОРУ с гимнастическими скакалками. совершенствование техники кувырка в перед.	Учет техники кувырка.	
22	Канат	ОРУ в движении. Закрепление лазанью по канату. Разучивание комплекса силовых упр. для самостоятельного выполнения во внеурочное время.	Выполнять технику лазания.	
23	Подтягивание	ОРУ у стены. Техника выполнения элементов. Подтягивание на перекладине. Развитие гибкости.	Учет гибкости.	
24	Отжимание	ОРУ у стены. Закрепление техники отжимания.	Учет техники отжимания	
25	Мост из положения лежа	ОРУ в парах. Мост из положения лежа, обучение моста из положения стоя (со страховкой).	учет гибкости	
26	Равновесие на бревне	ОРУ в движении на осанку. Ходьба по бревну и соскоки с бревна.	Учет координационных способностей	
27	Лазание по канату	ОРУ в парах. Повторение лазание по канату разными способами.	Учет координационных способностей и физических способностей	
28	Прыжки в высоту	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на результат.	Учет техники выполнения упражнения	

29	Кувырок в перед и спиной в перед	ОРУ с гимнастическими палками. Серия кувырков вперед, обучение технике кувырок спиной вперед.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
30	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса-мальчики, из виса лёжа- девочки.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
31	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.	Учет координационных способностей	
32	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок на гимнастический мат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
33	Кувырок вперед и спиной вперед	ОРУ СБУ дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать кувырок спиной в перед.	
34	Лыжная подготовка Развитие выносливости	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Техника передвижений и развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику передвижений.	
35	Развитие выносливости	Техника передвижений и развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику передвижений.	
36	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода.	
37	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода.	

38	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
39	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
40	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
41	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
42	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
43	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия.	
44	Техника подъема	Совершенствование техники подъема лесенкой и ёлочкой, обучение техники подъема скользящим шагом.	Уметь демонстрировать технику подъема.	
45	Техника подъема	Совершенствование техники подъема лесенкой и ёлочкой, обучение техники подъема скользящим шагом.	Уметь демонстрировать технику подъема.	
46	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.	Уметь проходить дистанцию.	

47	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.	Уметь проходить дистанцию.	
48	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат.	Уметь проходить дистанцию на время.	
49	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат.	Уметь проходить дистанцию на время.	
50	Эстафетные гонки	Хожение на лыжах свободным ходом.	Овладение техники лыжных ходов.	
51	Эстафетные гонки	Хожение на лыжах свободным ходом.	Овладение техники лыжных ходов.	
52	Легкая атлетика Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ. Бег под гору. Совершенствование выразительности движений.	Уметь бегать в равномерном темпе.	
53	Спринтерский бег	ОРУ в движении. Закрепление техники низкого старта. Бег по дистанции. Бег на 30м.	Корректировка техники бега.	
54	Спринтерский бег	ОРУ в движении. Закрепление техники низкого старта. Бег по дистанции. Бег на 30м.	Корректировка техники бега.	
55	Челночный бег	ОРУ в движении. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	
56	Челночный бег	ОРУ в движении. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	
57	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	

58	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
59	Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
60	Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
61	Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Учет прыжка в длину с места.	
62	Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Учет прыжка в длину с места.	
63	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Учет техники движения.	
64	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Учет техники движения.	
65	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	
66	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	
67	Метание мяча 150г на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе и беге. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета с метанием.	Учет метания мяча.	

68	Бег по дистанции	ОРУ Развитие выносливости, бег по дистанции 400 метров	Уметь пробегать дистанцию.	
----	------------------	---	-------------------------------	--

Поурочное планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Учебная деятельность	Контроль	Средства обучения
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Знать требования инструкций.	
2	Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	
3	Низкий старт.	Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	
4	Бег 30 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 4 мин.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта :	
5	Бег 30 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 4 мин.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта :	
6	Прыжок в длину с места	ОРУ. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.	Уметь прыгать с максимальной силой	
7	Прыжок в длину с места результат.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	Учет прыжка в длину с места	
8	Эстафетный бег.	ОРУ. СБУ Передача эстафетной палочки.	Уметь передавать эстафетную палочку.	
9	Эстафетный бег.	ОРУ. СБУ Передача эстафетной палочки.	Уметь передавать эстафетную палочку.	

10	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ СБУ. Контрольный забег на дистанцию 300 м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ СБУ. Контрольный забег на дистанцию 300 м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию	
12	Метание	ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега Челночный бег. .	Уметь метать мяч на дальность с разбега	
13	Бег по пересеченной местности	ОРУ в движении. Бег (4 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 4 мин.);преодолеть препятствия.	
14	Передача эстафетной палочки	ОРУ СБУ Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	
15	Эстафетный бег	ОРУ СБУ Эстафеты	Демонстрация чувства коллективизма	
16	Гимнастика Техника безопасности. Строевые упражнения.	ОРУ на месте. Повороты на право, на лево, кругом, ходьба строевым шагом. Перестроения	Уметь выполнять элементы движения	
17	Опорный прыжок	ОРУ на месте. Опорный прыжок на гимнастический мат через резинку.	Уметь выполнять	
18	Строевые упражнения	ОРУ у стены. Обучение строевым упражнениям (повороты, перестроения)	Уметь выполнять строевые упражнения.	
19	Развитие гибкости	ОРУ в парах. Наклон в перед на результат .	Уметь выполнять тестирование на гибкость	
20	Строевые упражнения.	ОРУ с предметами. Повороты н право, на лево, кругом.	Уметь выполнять строевые упражнения.	

21	Кувырок в перед.	ОРУ с гимнастическими скакалками. совершенствование техники кувырка в перед.	Учет техники кувырка	
22	Канат.	ОРУ в движении. Совершенствование лазанью по канату. Разучивание комплекса силовых упр. для самостоятельного выполнения во внеурочное время.	Выполнять технику лазания	
23	Подтягивание	ОРУ у стены. Техника выполнения элементов. Подтягивание на перекладине. Развитие гибкости..	Учет гибкости	
24	Отжимание	ОРУ у стены. Совершенствование техники отжимания.	Учет техники отжимания	
25	Мост из положения лежа	ОРУ в парах. Мост из положения лежа, закрепление моста из положения стоя (со страховкой)девочки, стойка на голове со страховкой мальчики	учет гибкости	
26	Равновесие на бревне	ОРУ в движении на осанку. Ходьба по бревну и соскоки с бревна.	Учет координационных способностей	
27	Лазание по канату	ОРУ в парах. Совершенствование лазание по канату разными способами..	Учет координационных способностей и физических способностей	
28	Прыжки в высоту	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на результат.	Учет техники выполнения упражнения	
29	Кувырок в перед и спиной в перед	ОРУ с гимнастическими палками. Серия кувырков в перед ,обучение техники кувырк спиной в перед	Корректировка техники выполнения упражнений.	

30	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса-мальчики, из виса лёжа-девочки	Корректировка техники выполнения упражнений.	
31	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.	Учет координационных способностей	
32	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок на гимнастический мат через резинку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
33	Кувырок в перед и спиной вперед	ОРУ СБУ дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. .	Уметь демонстрировать кувырок спиной в перед.	
34	Лыжная подготовка Техника безопасности.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах.	Уметь соблюдать технику безопасности.	
35	Развитие выносливости	Техника передвижений и развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику передвижений.	
36	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода	
37	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода	
38	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	

39	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
40	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
41	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
42	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
43	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
44	Техника подъема	Совершенствование техники подъема лесенкой и ёлочкой, обучение техники подъема скользящим шагом	Уметь демонстрировать технику подъема	
45	Техника подъема	Совершенствование техники подъема лесенкой и ёлочкой, обучение техники подъема скользящим шагом	Уметь демонстрировать технику подъема	
46	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.	Уметь проходить дистанцию	
47	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.	Уметь проходить дистанцию	
48	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат	Уметь проходить дистанцию на время	
49	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат	Уметь проходить дистанцию на время	

50	Эстафетные гонки	Хожение на лыжах свободным ходом	Овладение техники лыжных ходов	
51	Эстафетные гонки	Хожение на лыжах свободным ходом	Овладение техники лыжных ходов	
52	Легкая атлетика Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ. Бег под гору. Совершенствование выразительности движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	
53	Спринтерский бег	ОРУ в движении. Закрепление техники низкого старта. Бег по дистанции. Бег на 30м.	Корректировка техники бега.	
54	Спринтерский бег	ОРУ в движении. Закрепление техники низкого старта. Бег по дистанции. Бег на 30м.	Корректировка техники бега.	
55	Челночный бег	ОРУ в движении. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью	
56	Челночный бег	ОРУ в движении. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью	
57	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь продемонстрировать финальное усилие	
58	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь продемонстрировать финальное усилие	
59	Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	Уметь продемонстрировать финальное усилие	
60	Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	Уметь продемонстрировать финальное усилие	

61	Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Учет прыжка в длину с места	
62	Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Учет прыжка в длину с места	
63	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков..	Учет техники движения	
64	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков..	Учет техники движения	
65	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
66	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
67	Метание мяча 150г на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе и беге. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета с метанием.	Учет метания мяча	
68	Бег по дистанции	ОРУ Развитие выносливости, бег по дистанции 500 метров	Уметь пробегать дистанцию	