

Ленинградская область
Волосовский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сабская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к основной
образовательной программе НОО

**Рабочая программа
начального общего образования
по физической культуре
1 – 4 классы**

Учитель физической культуры и ОБЖ
высшей квалификационной категории
Овсянко Марина Васильевна

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

1 класс

Учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Гимнастика:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, вращение обруча;
- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;

Лёгкая атлетика:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка:

- Выполнять скользящий шаг на лыжах без палок;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах без палок и с палками;
- Выполнять подъем и спуск под уклон на лыжах с палками;
- Проходить дистанцию 1 км на лыжах.

Подвижные игры:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку.

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Гимнастика:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- Лазать по канату;
- Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла:

- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, вращение обруча;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Лёгкая атлетика:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать мяч на результат с 3-х шагов;
- Пробегать 1 км.

Лыжная подготовка:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах.

Подвижные игры:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Гимнастика:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять кувырок вперед с места, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять опорный прыжок;

- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

Лёгкая атлетика:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мяча на дальность;
- Пробегать дистанцию 60 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Лыжная подготовка:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

Подвижные игры:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
- **Гимнастика:**

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов,
- Выполнять кувырок вперед, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.
- **Лёгкая атлетика:**
- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мяч на дальность и на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.
- **Лыжная подготовка:**
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».
- **Подвижные игры:**
- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

➤ Играть в подвижные игры.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

2. Содержание учебного предмета

Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	79	80	80	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	19	22	22	22
2.1	Подвижные игры с элементами	20	22	22	22

	баскетбола				
	ИТОГО:	99	102	102	102

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега на 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.

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

Тематическое планирование курса Физическая культура для 1 класса (99 ч)

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.1. Организационно-методические указания. 1.2. Возникновение физической культуры и спорта. 1.3. Олимпийские игры. 1.4. Что такое физическая культура? 1.5. Темп и ритм. 1.6. Личная гигиена человека.	В процессе уроков
Раздел 2: Лёгкая атлетика	21
2.1 Ходьба, бег	5
2.2 Прыжки	5
2.3 Метание малого мяча	6
2.4 Бег по пересеченной местности	5
Раздел 3: Подвижные игры	20
3.1 Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	5
3.2 Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	5
3.3 Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	5
3.4 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	5
Раздел 4: Гимнастика	18

4.1 Акробатика	7
4.2 Равновесие. Строевые упражнения	5
4.3 Опорный прыжок, лазание	6
Раздел 5: Лыжная подготовка	21
5.1 Перенос и надевание лыж. Тб на занятиях	1
5.2 Ступающий шаг без палок	4
5.3 Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием	4
5.4 Скользящий шаг без палок	5
5.5 Скользящий шаг с палками	5
5.6 Подъемы и спуски с пологих склонов в высокой стойке	2
Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола	20
6.1 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	5
6.2 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте	5
6.3 Ловля и передача мяча снизу на месте	5
6.4 Ведение мяча на месте.	5

Пояснительная записка

Во 2 четверти в 1 классе из – за ступенчатого режима третий час физической культуры перенесен во внеурочную деятельность.

Тематическое планирование курса Физическая культура для 2 класса (102ч)

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.1. Организационно-методические указания. 1.2. Физические качества. 1.3. Режим дня. 1.4. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	В процессе уроков
Раздел 2: Лёгкая атлетика	21
2.1 Ходьба, бег	5
2.2 Прыжки	5
2.3 Метание малого мяча	6
2.4 Бег по пересеченной местности	5
Раздел 3: Подвижные игры	20
3.1 Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	5
3.2 Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	5
3.3 Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	5
3.4 Игры: «Пятнашки», «Веревочка под ногами». Эстафеты	5
Раздел 4: Гимнастика	18
4.1 Акробатика. Строевые упражнения	4

4.2 Висы. Строевые упражнения	4
4.3 Равновесие. Строевые упражнения	5
4.3 Опорный прыжок, лазание	5
Раздел 5: Лыжная подготовка	21
5.1 Перенос и надевание лыж. Тб на занятиях	1
5.2 Скользящий шаг без палок	4
5.3 Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием	5
5.4 Развитие скоростной выносливости	8
5.5 Техника поворотов, подъемов, спусков	3
Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола	22
6.1 Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень)	5
6.2 Ведение на месте. Ловля и передача мяча.	5
6.3 Броски мяча в щит	5
6.4 Ведение мяча правой (левой) рукой	7

Тематическое планирование курса Физическая культура для 3 класса (102ч)

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. 1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. 1.3. Закаливание. 1.4. Волейбол как вид спорта.	В процессе уроков
Раздел 2: Лёгкая атлетика	21
2.1 Ходьба, бег	5
2.2 Прыжки	5
2.3 Метание малого мяча	6
2.4 Бег по пересеченной местности	4
2.5 Итоговое тестирование	1
Раздел 3: Подвижные игры	20
3.1 ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка».	3
3.2 ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	3
3.3 ОРУ с мячом. Игры: «Наступление», «Метко в цель».	3
3.4 ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	4
3.5 ОРУ. Игры: «Пустое место», «Веревочка под ногами». Эстафеты	3

3.6 ОРУ. Игры: «Защити свой флаг», «Перестрелка»	4
Раздел 4: Гимнастика	18
4.1 Акробатика. Строевые упражнения	4
4.2 Висы. Строевые упражнения	4
4.3 Равновесие. Строевые упражнения	5
4.3 Опорный прыжок, лазание	5
Раздел 5: Лыжная подготовка	21
5.1 Основы знаний. Техника безопасности	1
5.2 Скользящий шаг	1
5.3 Попеременный двухшажный ход	11
5.4 Передвижение на лыжах с поворотами	3
5.5 Техника поворотов, подъемов, спусков	3
5.6 Основные способы передвижения на лыжах	2
Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола	22
6.1 Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (в щит)	5
6.2 Ведение на месте. Ловля и передача мяча.	5
6.3 Бросок двумя руками от груди	5

6.4 Ведение мяча с изменением направления	7
---	---

Тематическое планирование курса Физическая культура для 4 класса (102ч)

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.1 Организационно-методические требования на уроках физической культуры. 1.2 Спортивная игра «Футбол». 1.3 Зарядка. 1.4 Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. 1.5 Физкультминутка.	В процессе уроков
Раздел 2: Лёгкая атлетика	21
2.1 Ходьба, бег	5
2.2 Прыжки	5
2.3 Метание малого мяча	6
2.4 Бег по пересеченной местности	4
2.5 Итоговое тестирование	1
Раздел 3: Подвижные игры	20
3.1 ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые».	3

3.2 ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	3
3.3 ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде».	3
3.4 ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Невод». Эстафеты.	4
3.5 ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Эстафеты	3
3.6 ОРУ. Игры: «Защити свой флаг», «Перестрелка»	4
Раздел 4: Гимнастика	18
4.1 Акробатика. Строевые упражнения	4
4.2 Висы.	4
4.3 Упражнения в равновесии	5
4.3 Опорный прыжок, лазание	5
Раздел 5: Лыжная подготовка	21
5.1 Основы знаний. Попеременный двухшажный ход	4
5.2 Одновременный бесшажный ход	1
5.3 Основные способы передвижения на лыжах	7
5.4 Техника поворотов, подъемов, спусков	4

5.5 Развитие скоростной выносливости	5
Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола	22
6.1 Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	5
6.2 Ведение мяча шагом с высоким и средним отскоком. Ловля и передача мяча.	5
6.3 Бросок двумя руками от груди	5
6.4 Ловля и передача мяча в квадрате	7