

02.07

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №82» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрено

Руководитель ШМО
учителей начальных классов
А.А. Хамитова
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гимназия №82»
С.А. Горбунова
« 31 » августа 2020г.

Утверждаю

Директор МБОУ
«Гимназия №82»
Ю.Б. Тютченко
Приказ № 274
от « 31 » августа 2020г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов
начального общего образования**

Срок реализации программы: 2020 – 2024 учебные годы

Составители программы учителя физической культуры

Год составления программы: 2020 г.

I Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций ;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

-Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;

широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;

наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

1 класс оценивается вербально.

2-4классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины

знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

II Содержание учебного предмета, курса

1 класс 66 часов.

Знания о физической культуре в процессе урока

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика 20 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Прыжки в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте на дальность и в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»- «К своим флажкам», «Салки», «Снайперы», «Вызов номера», «Третий лишний». «Кузнечики», «Зайцы в огороде», «Парашютисты» «Кто дальше бросит».

Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов:

Ловля мяча на месте и в паре, в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте, шаге. подвижные игры: «Передать мяч», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты

на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Седы (на пятках, углом). Группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Перекаты а группировки вперед и назад, лежа на животе и из упора на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Ниточка и иголочка» «День и ночь», «Совушка», «Белые медведи», «Змейка».

Подвижные игры 12 часов

«Через кочки и пенёчки» «Метко в цель», «Вызов номера», К своим флажкам», «Два мороза», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с предметами.

Уровень физической подготовленности 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

2 класс 68 часа.

Знания о физической культуре в процессе урока

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика 20 часов

Бег: равномерный, медленный, бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег 30м, бег с изменением частоты шагов. Специально беговые упражнения

Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы и вертикальную цель.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега 3-5 шагов; со скакалкой.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Быстро по своим местам» «К своим флажкам» «Снайперы» «Защита укрепления» «Охотники и утки»

Гимнастика элементами акробатики 14 часов

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, Подвижные игры «Фигуры», «Ниточка и иголочка», «День ночь» «Воробьи и вороны», «Запрещенное движение»

Подвижные игры с элементами баскетбола 10 часов

Ловля и передача мяча на месте, в движение. Ведение мяча левой рукой (правой) на месте, в движение шагом. Броски в цель (мишень). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передал садись», «Бросай поймай» «Гонка мяча в колонне».

Лыжная подготовка 12 часов

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Торможение падением. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры 12 часов

«Заяц без логова», «Удочка» «Через кочки и пенёчки» «Кто обгонит» «Наступление», «Метко в цель», «Вызов номера», «Посадка картошки», эстафеты с предметами.

Уровень физической подготовленности 2класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висежа (д), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

3 класс 68 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности 3 часа (в процессе урока)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика 20 часов

Бег: равномерный, медленный, бег с ускорением, челночный бег

3 x 10 м, бег 30м, Прыжки в длину и высоту с прямого разбега с3-5 шагов
Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 минут. Кросс 300метров на время. Специально беговые упражнения. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Бег 1500метров без учета времени. Развитие выносливости, скоростных способностей, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Пустое место». «Гуси-лебеди», « Попади в мяч», « Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

Организующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках. Вис стоя и лежа. Упражнения на гимнастической скамейке , лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, передвижения и повороты по рейке гимнастической скамейке.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. ОРУ на24счета

передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейке. Подвижные игры «Западня». «Космонавты». «День ночь» «Ниточка иголочка», «Вызов номеров».

Подвижные игры с элементами баскетбола 10часов

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; ловля и передача мяча на месте в треугольниках, Броски в цель

(мишень). подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передал садись», «Бросай поймай» «Гонка мяча в колонне». «Мяч среднему».

Лыжная подготовка 12 часов

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием.

Подвижные игры 12 часов

«Заяц без логова», «Удочка» «Через кочки и пенёчки» «Кто обгонит» «Наступление», «Метко в цель», «Вызов номера», «Посадка картошки», эстафеты с предметами.

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

4 класс 68 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

Современные Олимпийские игры. Самоконтроль. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение подвижных игр. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика 20 часов

Бег: равномерный, медленный, бег с ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег 60м на результат, Прыжки в длину и высоту с прямого разбега с3-5 шагов Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 минут. Кросс 500метров на время. Специально беговые упражнения. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Бег 2000метров без учета времени. Развитие выносливости, скоростных способностей, скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Пятнашки», «Защита укрепления», «Попади в мяч», «Гуси-лебеди».

Гимнастика с элементами акробатики 12 часов

Организующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Акробатические упражнения: кувырк вперед назад, мост с помощью и самостоятельно, комбинация кувырок назад перекат, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе, Упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа. Прыжки со скакалкой. ОРУ на 32счета. Подвижные игры «Быстро по местам», «День ночь». Эстафеты с обручами. «Запрещенное движение», «Фигуры».

Подвижные игры с элементами баскетбола 10 часов

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ведение мяча на месте со средним отскоком и с низким отскоком ловля и передача мяча двумя руками от груди в движение, ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте., подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передал, садись»,

«Подвижная цель» «Гонка мяча в колонне». «Мяч среднему»

Лыжная подготовка 14 часов

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием.

Подвижные игры 12 часов

«Белые медведи», «Космонавты» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»

«Прыгуны и пятнашки» «Заяц, сторож, Жучка», эстафета «Веревочка под ногами» «Удочка». «Заяц в огороде», «Мышеловка», «Невод»

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

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

п/п	Темы	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	20(10/10)	20(10/10)	20(10/10)	20(10/10)
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	10	10	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	14	14	12
5	Лыжная подготовка	-	12	12	14
6	Подвижные игры	12	12	12	12
7	Всего часов:	66	68	68	68