



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU «Школа №96
Эврика-Развитие»
З.А. Гринько
Приказ от 01.09.2020 № 912-ОД

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для 1-4-х классов
(срок освоения – 4 года)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом, который предусматривает реализацию программы в 1-4 классах по 3 часа в неделю в каждом классе. Количество учебных часов определяется на основе учебного плана и календарного учебного графика. Общий объем часов за 4 года в среднем составляет 414 часов.

Структура Рабочей программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта и Положению о рабочей программе учебных предметов, курсов MAOU «Школа №96 Эврика-Развитие»:

1. Пояснительная записка;
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Содержание учебного предмета;
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы по физической культуре в Примерной основной образовательной программе начального общего образования, размещенной на государственном реестре в сети Интернет – **fgosreestr.ru**;
- Основной образовательной программы начального общего образования MAOU «Школа №96 Эврика - Развитие»;
- учебника из федерального перечня, определенного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»:
«Физическая культура» 1-4 классы. Лях В.И. «Издательство «Просвещение».

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (промежуточная аттестация)

1 класс

1) Знания о физической культуре

- различать основные предметные области физической культуры: гимнастика, игры, туризм, спорт;

- формулировать правила составления распорядка дня, с использованием знаний принципов личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; отбирать с учетом контекста формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими упражнениями гимнастики

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении «стоя», "сидя" и при ходьбе;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения

- участвовать в базовых развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движения под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевленных предметов; спортивных эстафет с гимнастическим предметом и без него; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

- демонстрировать технику выполнения: гимнастического шага, мягкого бега; гимнастических и акробатических упражнений на развитие гибкости, координационных способностей;

- демонстрировать технику выполнения упражнений с

гимнастическим предметом (скакалка, мяч) для развития моторики, координационных способностей.

- демонстрировать навыки выполнения равновесия (попеременно каждой ногой): и поворотов.

2 класс

1) Знания о физической культуре

- различать основные предметные области физической культуры: гимнастика, игры, туризм, спорт;

- формулировать правила составления распорядка дня, с использованием знаний принципов личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; отбирать с учетом контекста формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими упражнениями гимнастики

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении «стоя», "сидя" и при ходьбе;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения

- участвовать в базовых развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движения под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевленных предметов; спортивных эстафет с гимнастическим предметом и без него; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

- демонстрировать технику выполнения: гимнастического шага, мягкого бега; гимнастических и акробатических упражнений на развитие гибкости, координационных способностей;

- демонстрировать технику выполнения упражнений с

гимнастическим предметом (скакалка, мяч) для развития моторики, координационных способностей.

- демонстрировать навыки выполнения равновесия (попеременно каждой ногой): и поворотов.

3 класс

1) Знания о физической культуре

- формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; представлять структуру олимпийского движения в мире и в нашей стране;

- выполнять задания на составление комплекса упражнений на развитие определенных физических качеств и способностей; находить и представлять материал по заданной теме; перечислять возможности физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- рассказать об общем строении человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; объяснять технику выполнения изученных гимнастических и акробатических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- 2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими упражнениями гимнастики

-самостоятельно проводить разминку по ее видам; демонстрировать комплексы гимнастических упражнений по целевому заданию; демонстрировать по заданию технику выполнения разученных упражнений;

-организовывать проведение подвижных развивающих игр и спортивных эстафет (на выбор)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

-определять максимально допустимую нагрузку (амплитуду движения) при выполнении упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного гимнастического упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты

- выполнение игровых заданий на основе правил игровых видов спорта; выполнение ролевых заданий по организации и проведению спортивных эстафет с гимнастическим предметом (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

-демонстрация приемов выполнения различных комбинаций, используя танцевальные шаги, повороты, прыжки, гимнастические и акробатических упражнения;

- демонстрация серии поворотов на 90 и 180 градусов; прыжков с

толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; через вращающуюся скакалку.

4 класс

1) Способы физической деятельности

Демонстрировать по заданию технику разученных гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов (не менее 10).

2) Физическое совершенствование

Выполнить:

- наклоны с касанием пальцев рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцев рук пальцев стопы в положении сидя на полу;

- серию поворотов (не менее 5 в каждую сторону);

- прыжок толчком с двух ног, согнутых в коленях, и поворотом на 90 градусов (попеременно в каждую сторону);

- равновесие на одной ноге без опоры, вторая нога вперед на 90 градусов (попеременно каждой ногой);

- прыжки через скакалку вперед и назад (по 10 прыжков подряд в каждую сторону);

- поворот на 180 градусов в период броска мяча вверх одной рукой и его ловли (попеременно в каждую сторону) двумя руками;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, мин. количество раз – мальчики – 10, девочки – 5;

- комбинацию, включающую гимнастическое или акробатическое упражнение, танцевальный шаг, поворот, прыжок;

Планируемые результаты освоения программы выпускниками (итоговые результаты)

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

— раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

— ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

— организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- ✓ *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- ✓ *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- ✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- ✓ *плавать, в том числе спортивными способами.*

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по

кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось – поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Раздел «Игры с мячом на основе волейбола».

Основные приемы. Специальные беговые упражнения. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «мяч капитану», «пионербол», «перестрелбол» «кто дальше», «сумей принять».

Модуль 2. Легкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по пересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт – с эстафетной палочкой «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Раздел «Кроссовая подготовка».

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег; чередование ходьбы и бега. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя

их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

Модуль 3. «Гимнастика».

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации – различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры и их сочетание в гимнастических комбинациях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Танцевальные упражнения. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись – разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций – двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста».

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата

и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; рекомендуемые игры – баскетбол, футбол.

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов Тематическое планирование для 1 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний. (Инструктаж, общие понятия)	3
2	Легкая атлетика (I и IV четверть)	49
	- беговые упражнения	8
	- прыжковые упражнения	8
	- бег по пересеченной местности	8
	- метание малого мяча в цель	8
	- подвижные игры	8
	- кроссовая подготовка	6
	- эстафеты	4
3	Гимнастика (акробатика)	23
	- строевая подготовка	2
	- акробатические элементы.	6
	- равновесия и висы	5
	- опорный прыжок	5
	- подвижные игры	5
4	Баскетбол (приемы)	5
5	Игры на основе волейбола	5
6	Футбол	5
7	Подвижные игры	4
8	Лыжная подготовка (теория)	2
9	Плавание (теория)	2
	Общее количество часов (примерное)	99 ч.

Тематическое планирование для 2 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний. (Инструктаж, общие понятия)	3
2	Легкая атлетика (I и IV четверть)	50
	- беговые упражнения	8
	- прыжковые упражнения	8
	- бег по пересеченной местности	8

	- метание малого мяча в цель	8
	- подвижные игры	8
	- кроссовая подготовка	6
	- эстафеты	4
3	Гимнастика (акробатика)	23
	- строевая подготовка	2
	- акробатические элементы.	6
	- равновесия и висы	5
	- опорный прыжок	5
	- подвижные игры	5
4	Баскетбол (приемы)	6
5	Игры на основе волейбола	6
6	Футбол	6
7	Подвижные игры	7
8	Лыжная подготовка (теория)	2
9	Плавание (теория)	2
	Общее количество часов (примерное)	105 ч.

Тематическое планирование для 3 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний. (Инструктаж, общие понятия)	3
2	Легкая атлетика (I и IV четверть)	50
	- беговые упражнения	6
	- прыжковые упражнения	8
	- бег по пересеченной местности	6
	- челночный бег 3x10	4
	- метание малого мяча в цель	8
	- подвижные игры	8
	- кроссовая подготовка	6
	- эстафеты	4
3	Гимнастика (акробатика)	23
	- строевая подготовка	2
	- акробатические элементы	4
	- акробатическая комбинация	2
	- равновесия	2
	- висы и упоры	3
	- лазание	2
	- опорный прыжок	3
	- подвижные игры	5
4	Баскетбол (приемы)	6
5	Игры на основе волейбола	6
6	Футбол	6

7	Подвижные игры	7
8	Лыжная подготовка (теория)	2
9	Плавание (теория)	2
	Общее количество часов (примерное)	105 ч.

Тематическое планирование для 4 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний. (Инструктаж, общие понятия)	3
2	Легкая атлетика (I и IV четверть)	50
	- бег на короткие дистанции	4
	- прыжки в длину с места	4
	- прыжки в высоту способом «ножницы»	4
	- бег по пересеченной местности	4
	- челночный бег 3x10	8
	- метание малого мяча на дальность	8
	- подвижные игры	6
	- кроссовая подготовка	4
	- эстафеты	4
3	Гимнастика (акробатика)	23
	- строевая подготовка	2
	- акробатические элементы	4
	- акробатическая комбинация	2
	- равновесия	2
	- висы и упоры	3
	- лазание	2
	- опорный прыжок	3
	- подвижные игры	5
4	Баскетбол (приемы)	6
5	Игры на основе волейбола	6
6	Футбол	6
7	Подвижные игры	7
8	Лыжная подготовка (теория)	2
9	Плавание (теория)	2
	Общее количество часов (примерное)	105 ч.