

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ
УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4 КЛАССА**

(с изучением темы «Плавание»)

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов				
	всего	из них по четвертям			
		I	II	III	IV
Основы физкультурных знаний	2	1			1
Основы безопасности занятий	0,5	0,5			
Гигиенические знания	0,25	0,25			
Здоровый образ жизни	0,5				0,5
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,25	0,25			
Олимпизм и олимпийское движение	0,5				0,5
Умения, навыки, способы деятельности	68	16	16	22	14
Строевые упражнения	2	2			
Общеразвивающие упражнения	2	2			
Бег	6	2			4
Прыжки	3	2			1
Метания	4			2	2
Лазанье	3				3
Акробатические упражнения	8			8	
Упражнения в равновесии	4			4	
Элементы спортивных и подвижных игр	12	8			4
Передвижение на лыжах	8			8	
Плавание	16		16		
Развитие двигательных способностей					
Подвижные игры и игровые задания	+	+	+	+	+
Определение уровня развития двигательных способностей	+	+			+
Всего	70	17	16	22	15

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ
УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4 КЛАССА**

(без изучения темы «Плавание»)

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов				
	всего	из них по четвертям			
		I	II	III	IV
Основы физкультурных знаний	2	1			1
Основы безопасности занятий	0,5	0,5			
Гигиенические знания	0,25	0,25			
Здоровый образ жизни	0,5				0,5
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,25	0,25			
Олимпизм и олимпийское движение	0,5				0,5
Умения, навыки, способы деятельности	68	16	16	22	14
Строевые упражнения	3	2			1
Общеразвивающие упражнения	4	2			2
Ходьба	2	2			
Бег	6	4			2
Прыжки	6			4	2
Метания	6	4			2
Лазанье	5		5		
Акробатические упражнения	10		4	6	
Упражнения в равновесии	4	2			2
Элементы спортивных и подвижных игр	14		7	4	3
Передвижение на лыжах	8			8	
Развитие двигательных способностей					
Подвижные игры и игровые задания	+	+	+	+	+
Определение уровня развития двигательных способностей	+	+			+
Всего	70	17	16	22	15

Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание»)

4 класс

(количество часов в год — 70)

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I четверть (17 ч)																	
1. Основы физкультурных знаний																	
Основы безопасности занятий																	
Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой, во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	X												X				
Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения	X																
Гигиенические знания																	
Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика	X															X	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями																	
Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости	X																X
Правила самооценки уровня развития двигательных способностей															X		
2. Умения, навыки, способы деятельности																	
Строевые упражнения																	
Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты кругом на месте, расчет по порядку		O/P	3														
Перестроение на месте из одной шеренги в две (три) уступами, из двух шеренг в два круга		O/P	3														

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Выполнение команд «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!»		О/Р	З														
Общеразвивающие упражнения																	
Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч)				О/Р	З										X	X	X
Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов		О/Р	З	X	X										X	X	X
Комплекс упражнений утренней гимнастики с предметами (по выбору: скакалка, гимнастическая палка, мяч)				О/Р	З										X	X	X
Ходьба																	
С ускорением, с акцентированным шагом на левую (правую) ногу						О/Р	X						X				
С изменением направления движения, под музыкальное сопровождение						О/Р	X										
Бег																	
Семенящим и приставным шагом, спиной вперед								О/Р	З	С	С						
С высоким подниманием бедра, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ногой									О/Р	З							
С ускорением								X			X						
С передачей эстафет									X	X							
С высокого старта 30 м									X		З	С					
Челночный бег 4 × 9 м										X	З	З					
На расстояние в течение до 6 минут								X		X					X		
Метания																	
Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние												X	З	С	С		

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Метание малого мяча с места на дальность из исходного положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние												X	З	С	С		
Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м													З	С	С		
Упражнения в равновесии																	
Ходьба по гимнастическому бревну, по рейке перевернутой гимнастической скамейки приставным шагом, широким шагом, с предметом на голове, с поворотами на 180° и 360°																X	X
Поворот прыжком влево и вправо на 90°; ходьба по наклонной гимнастической скамейке; упор присев с опорой на колено; соскок прогнувшись из упора присев																X	X
3. Определение уровня развития двигательных способностей																	
Бег 30 м													К				
Челночный бег 4 × 9 м													К				
Прыжок в длину с места толчком двух ног														К			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с (д.)														К			
Вис на согнутых руках (м.)														К			
Наклон вперед из положения сидя на полу															К		
6-минутный бег или бег 800 м (д.), 1000 м (м.)															К		
4. Подвижные игры и игровые задания (по выбору)																	
Игры с выполнением строевых команд																	
«Кто быстрее станет в строй»		X	X														
«Путешествие на корабле»		X	X														
Игры и игровые задания с бегом																	
«Быстро возьми — быстро положи»						О/Р	З	X	X								
«Занимай свои места»								X	X	X	X						
«Перемени предмет»				О/Р	З	X	X			X	X						

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
«Бег за флажками»								X	X								
«Коршун и наседка»								X	X								
«Посадка картофеля»										X	X						
«Мы веселые ребята»										X	X						
«Конники – спортсмены»				O/P	3	X	X										
Игры для совершенствования координационных способностей																	
«Бег в паре со скакалкой»																O/P	3
«Бой петухов»																O/P	3
«Слушай сигнал»		O/P	3										X	X	X		
«На север, запад, юг, восток»																X	X
«Мяч капитану»																	
«Лошадки»		O/P	3														
Игры и игровые задания с метаниями																	
«Сбей булаву»												O/P	3	X	X		
«Вертикальная мишень»													X		X		
«Береги предмет»													X		X		
«Защита укреплений»												X		X			
«Летающий мяч»												O/P	3	X	X		
«Меткий снайпер»											X	X					X
«Перемена мест»											X	X					X

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
II четверть (16 ч)																
1. Основы физкультурных знаний																
Основы безопасности занятий																
Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой	X										X					

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
2. Умения, навыки, способы деятельности																
Акробатические упражнения																
Полушпагат и шпагат с опорой на руки	X	З														
Из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев																
Кувырок вперед и назад в группировке	X	С	С													
Перекаат назад в стойку на лопатках	X	X	З	С												
«Мост» из положения лежа на спине		X	З	З												
Лазанье																
По гимнастической лестнице в горизонтальном направлении с поворотом на 360°, с предметом на голове					О/Р	З										
По наклонной гимнастической скамейке					П	З										
В висте на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице					О/Р	З										
Висы																
Висте на согнутых руках							X	З	X							
Подтягивание на высокой перекладине в висте (м.) и в висте стоя на низкой перекладине (д.)							X	X	X							
Размахивание изгибами в висте на перекладине							О	З	X							
Элементы спортивных и подвижных игр																
Перебрасывание теннисного мяча стоя лицом друг к другу на расстоянии 2–3 метра										X	З	С	С			
Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками										X	З	С	С			
Удары теннисным мячом о пол с последующей ловлей одной и двумя руками										X	З	С	С			
Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180° и 360°											З	З	С	С		

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно										X	X	С	С			
Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком в приседе и сидя на полу											X		X			
Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 метра от пола)												X	З	С	С	X
Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением, змейкой, восьмеркой											X	З	С	С		
Челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногами														X	С	С
Ведение ногами одновременно двух мячей											X	З	С	С	X	
Остановка катящегося мяча правой и левой ногой														X	С	С
Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами														X	З	С
Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота														X	З	С
Жонглирование мячом одной ногой													X	З	С	С
Эстафеты с ведением и передачами мяча ногами														X		X
3. Подвижные игры и игровые задания																
Игры для совершенствования координационных способностей																
«Слушай сигнал»				X	X	X										
«Что изменилось?»						X	X		X							
«На север, запад, юг, восток»	X	X														
«Заплетись, плетень!»					X			X	X							
«Борода»				X		X	X	X								
«Вилюшки»	X	X	X													
Игры и игровые задания с метаниями																
«Сбей булаву»					X				X							

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
«Бросай далеко — собирай быстро!»															X	X
«Береги предмет»	X	X	X				X									
«Защита укреплений»										X		X		X		
«Летящий мяч»							X	X	X		X		X		X	X
«Перемена мест»										X		X		X		
«По мишеням»													X		X	X

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
III четверть (22 ч)																						
1. Основы физкультурных знаний																						
Гигиенические знания																						
Переохлаждение и меры предупреждения	X																					
Значение и правила закаливания								X														
2. Умения, навыки, способы деятельности																						
Передвижение на лыжах																						
Попеременным и одновременным двухшажным ходом	X	З	З	С	С	С		X														
Подъем «елочкой» и «лесенкой»																						
Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок			X	З	С		С															
Повороты переступанием в движении	X	З	С	С		С		С														
Торможение «плугом»				X	З	С	С	С														
Изученными способами до 2 км		X		X		X		X														

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Элементы спортивных и подвижных игр																						
Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно									З	С	С	Х										
Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 метра от пола)									Х	Х	Х	Х										
Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, восьмеркой									З	С	С	Х										
Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами									Х	Х	Х	Х										
Челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногами																						
Прыжки																						
Тройные толчком двумя ногами													Х	Х	Х	Х						
В глубину на мягкость приземления													О	З	Х							
Через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо													Х	З	С	Х						
В высоту через резинку с места и с разбега													Х	З	С	С						

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																						
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
В длину на точность приземления с места и с разбега															X	З	С						
Акробатические упражнения																							
Полушпагат и шпагат с опорой на руки																	X		X		X	X	
Кувырок вперед и назад в группировке																	X	З	С		С		
Перекат вперед в упор присев																	X	З	С	С			
Перекат назад в стойку на лопатках																	X	X	З	С			
«Мост» из положения лежа на спине																		X	С	С	С	С	X
3. Подвижные игры и игровые задания																							
Игры для совершенствования координационных способностей																							
«Мяч капитану»									X			X						X	X	X			
«Салки в парах»									X	X	X											X	X
«Борода»											X	X	X							X			X
«Канатоходец»									X				X	X	X							X	
Игры и игровые задания с прыжками																							
Эстафеты с прыжками										X					X		X	X					
«Прыжок за прыжком»																			X	X			
«Удочка»																X	X					X	X
Игры и игровые задания с передвижением на лыжах																							
«Найди флажок»	X	X	X	X																			
«Быстрый лыжник»					X	X	X	X															
«Упряжка»	X	X	X	X		X		X															

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
«Встречная эстафета»					X	X	X	X														
«Змейка»		X		X																		
«Не задень»			X		X		X															

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
IV четверть (15 ч)															
1. Основы физкультурных знаний															
Основы безопасности занятий															
Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой	X														
Здоровый образ жизни															
Вредные привычки и их отрицательное влияние на здоровье школьника. Двигательный режим школьника в различные времена года	X														
Правила и нормы здорового, физически активного образа жизни	X														
Двигательный режим школьника в различные времена года	X														
Олимпизм и олимпийское движение															
Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр	X														
2. Умения, навыки, способы деятельности															
Строевые упражнения															
Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!»		X													
Построение в две шеренги, перестроения из двух шеренг в два круга		X													
Общеразвивающие упражнения															
Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч)														X	X

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами														X	X	
Элементы спортивных и подвижных игр																
Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками			X		X											
Удары теннисным мячом о пол с последующей ловлей одной и двумя руками				X	X											
Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель			X	X												
Челночный бег с ведением футбольного мяча попеременно правой и левой ногами			X	X	X											
Ведение ногами одновременно двух футбольных мячей			X		X											
Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота			X	X	X											
Метания																
Теннисного мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние								O/P	З							
Теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м								X	X							
Прыжки																
В длину с места толчком двумя ногами												З	С			
Через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо												З	С			
Бег																
Челночный бег 4 × 9 м										X	X					
30 м с высокого старта										X	X					
Упражнения в равновесии																
Ходьба по гимнастическому бревну, по рейке перевернутой гимнастической скамейки приставным шагом, широким шагом, с предметом на голове, с поворотами на 180° и 360°							O/P	З								
Ходьба по наклонной гимнастической скамейке						X	X									

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Упор присев с опорой на колено, соскок прогнувшись из упора присев						X	X									
3. Определение уровня развития двигательных способностей																
Бег 30 м											К					
Челночный бег 4 × 9 м											К					
Прыжок в длину с места толчком двух ног												К				
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с (д.)												К				
Вис на согнутых руках (м.)													К			
Наклон вперед из положения сидя на полу													К			
6-минутный бег или бег 800 м (д.), 1000 м (м.)													К			
4. Подвижные игры и игровые задания																
Игры с выполнением строевых команд																
«Рыбки—крабики»		X	X													
Игры для совершенствования координационных способностей																
«Бег в паре со скакалкой»			X	X										X	X	
«Мяч капитану»				X	X									X	X	
Игры и игровые задания с бегом																
«Соревнования скороходов»														X	X	
«Гонка крабов»		3	X													
«Падающая палка»						O/P	3									
«Обменяй булаву»						O/P	X	X							X	
Игры и игровые задания с прыжками																
«Прыжок за прыжком»		X		3	X									X		
«Удочка»					O/P	3	X							X		
Игры и игровые задания с метаниями																
«Защита укреплений»								O/P	X	X					X	
«Перемена мест»						O/P	X	X	X	X						